

**PENINGKATAN PERCAYA DIRI MELALUI METODE *JOURNAL WRITING* PADA SISWA KELAS XI SMK N 1 DEPOK**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Argo Yulan Indrajat  
NIM 08104244034

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
JANUARI 2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“PENINGKATAN PERCAYA DIRI MELALUI METODE *JOURNAL WRITING* PADA SISWA KELAS XI SMK N 1 DEPOK”** yang disusun oleh Argo Yulan Indrajat, NIM 08104244034 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Pembimbing I



Dr. Suwarjo, M.Si.  
NIP. 19650915 199412 1 001

Yogyakarta, 28 Desember 2012

Pembimbing II



Rosita Endang K. S.Psi, M.Si  
NIP. 19700422 199802 2 001



## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 15 Januari 2013

Yang menyatakan,




Argo Yulan Indrajat

NIM 08104244034

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “PENINGKATAN PERCAYA DIRI MELALUI METODE *JOURNAL WRITING* PADA SISWA KELAS XI SMK N 1 DEPOK” yang disusun oleh Argo Yulan Indrajat, NIM 08104244034 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Januari 2013 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Suwarjo, M.Si	Ketua Penguji		18 Jan 2013
Dr. Budi Astuti, M.Si	Sekretaris Penguji		18 Jan 2013
Dra. Tin Suharmini, M.Si	Penguji Utama		17 Jan 2013
Rosita Endang K. S.Psi, M.Si	Penguji Pendamping		17 Jan 2013

22 JAN 2013  
Yogyakarta, .....  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Haryanto, M. Pd.  
NIP. 19600902 198702 1 001

## **MOTTO**

1. Tanpa ilmu hidup sukar, tanpa seni hidup hambar, dan tanpa agama hidup kesasar. ( Penulis )
2. *No body perfect and be your self* ( Penulis )

## PERSEMBAHAN



Persembahan karyaku sebagai tanda kasihku kepada:

- ❖ Bapak, Ibu tercinta dan keluarga tercinta atas segala kasih sayang, pengorbanan, dukungan dan doa yang tiada hentinya, semoga Allah senantiasa selalu memberikan rahmat serta kebahagiaan untuk keluarga ini.
- ❖ Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta, Agama dan Tanah Air.

# **PENINGKATAN PERCAYA DIRI MELALUI METODE *JOURNAL WRITING* PADA SISWA KELAS XI SMK N 1 DEPOK**

Oleh  
Argo Yulan Indrajat  
NIM 08104244034

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan percaya diri pada siswa kelas XI SMK N 1 Depok melalui metode *journal writing*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan dengan subjek penelitian siswa kelas XI SMK N 1 Depok yang berjumlah 15 siswa. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus secara kolaborasi antara peneliti dan guru BK yang dimulai pada tanggal 14 November 2012 sampai dengan 29 November 2012. Pelaksanaan metode *journal writing* dilakukan dalam 2 siklus dimana pada siklus I meliputi 2 tindakan dalam 4 pertemuan dan siklus II meliputi 2 tindakan dalam 2 pertemuan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis, observasi dan wawancara. Instrumen yang digunakan adalah skala percaya diri, pedoman observasi dan pedoman wawancara. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Uji validitas menggunakan *Product Moment Person* diperoleh nilai validitas 0,361 sedangkan uji reliabilitas instrumen menggunakan Alpha Cronbach dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,951.

Hasil penelitian menunjukkan percaya diri dapat ditingkatkan melalui metode *journal writing* yang terdiri dari menulis permasalahan yang dihadapi, menyusun menjadi sistematis, mengubah pengalaman negatif menjadi pengalaman positif, pemutaran video, dan diskusi. *Journal writing* yang dilaksanakan pada siklus I tidak menggunakan pemutaran video, sedangkan pada siklus II menggunakan pemutaran video. Peningkatan percaya diri dibuktikan dengan perolehan hasil pra tindakan sebesar 60,57%, pasca tindakan siklus I sebesar 73,8%, dan siklus II sebesar 81,7% yang berada pada kategori tinggi.

Kata kunci: *percaya diri, journal writing*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah menerima dan menyetujui judul ini.
4. Bapak Dr. Suwarjo, M. Si dan Ibu Rosita Endang Kusmaryani, M. Si. sebagai dosen pembimbing yang penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan yang tiada henti di sela-sela kesibukannya.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama masa studi penulis.
6. Bapak dan Ibu tercinta yang telah tulus dan ikhlas dalam memberikan cinta dan kasih sayang serta dukungan moril maupun materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.



7. Buat mba ku tersayang Cevira Candra Mutiarasari yang selalu memberikan semangat, doa, hiburan, terima kasih kebahagiaan yang tercurah selama ini.
8. Drs. Eka Setiadi, kepala sekolah SMK N 1 Depok yang telah memberikan ijin penelitian.
9. Guru BK di SMK N 1 Depok yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
10. Siswa-siswi kelas XI SMK N 1 Depok atas kesediannya dalam membantu pelaksanaan penelitian.
11. Agung Edi, dan Asih, Rifal yang telah memberikan semangat, motivasi, dan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
12. Lusi Andriyani yang selalu memberikan perhatian, kesabaran, dan kesetiannya selama ini, terutama disaat penyusunan skripsi ini.
13. Teman-teman mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan angkatan 2008 khususnya kelas B atas semangat dan dukungannya selama penulis menempuh studi.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan demi terselesainya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Semoga skripsi ini memberikan manfaat kepada pembaca.

Yogyakarta, Desember 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian tentang Percaya Diri .....	12
1. Pengertian Percaya Diri .....	12
2. Aspek-Aspek Percaya Diri .....	13
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Kepercayaan Diri.....	16
4. Ciri-Ciri Individu yang Percaya Diri.....	19
5. Ciri-Ciri Individu yang Tidak Percaya Diri .....	21
6. Strategi Menumbuhkan Kepercayaan Diri.....	23
B. Kajian Tentang <i>Journal Writing</i> .....	26
1. Pengertian <i>Journal Writing</i> .....	26
2. Manfaat <i>Journal Writing</i> .....	28
3. Hal-Hal yang Perlu diperhatikan Dalam <i>Journal Writing</i> . .....	31
C. Metode <i>Journal Writing</i> Dapat Meningkatkan Percaya Diri Siswa.....	32
D. Hipotesis Tindakan .....	34

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Penelitian .....	35
B. Subjek Penelitian .....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
D. Desain Penelitian .....	36
E. Rencana Tindakan.....	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Instrumen Penelitian .....	43
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	47
1. Uji Validitas Instrumen .....	47
2. Uji Reliabilitas Instrumen .....	49
I. Teknik Analisis Data.....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Lokasi Penelitian .....	52
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	52
B. Data Subjek Penelitian .....	53
C. Deskripsi Studi Awal dan Pra Tindakan Penelitian.....	53
D. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Tindakan.....	55
1. Siklus I.....	55
2. Siklus II .....	75
E. Pembahasan.....	91
F. Keterbatasan Penelitian.....	94
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	95
B. Saran .....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>97</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>100</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Skala Percaya Diri.....	45
Tabel 2. Kisi-Kisi Pedoman Observasi.....	46
Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara.....	47
Tabel 4. Rangkuman Item Gugur dan Sahih.....	49
Tabel 5. Kategori Percaya Diri.....	51
Tabel 6. Subjek Penelitian.....	53
Tabel 7. Kategori Percaya Diri.....	54
Tabel 8. Hasil Skala Pre-test Tentang Percaya Diri.....	55
Tabel 9. Peningkatan Hasil Percaya Diri Pra Tindakan dan Siklus I.....	72
Tabel 10. Peningkatan Hasil Percaya Diri.....	84
Tabel 11. Rangkuman Tahapan Tindakan Siklus I.....	87
Tabel 12. Rangkuman Tahapan Tindakan Siklus II.....	90

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Proses Pelaksanaan Tindakan.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Skala Uji Coba.....	101
Lampiran 2. Rekapitulasi Hasil Uji Coba Instrumen.....	107
Lampiran 3. Skala Penelitian.....	115
Lampiran 4. Aspek Fisik dan Non Fisik.....	121
Lampiran 5. Aspek Keluarga dan Masyarakat.....	127
Lampiran 6. Menyusun Sistematis dan Pengalaman positif.....	131
Lampiran 7. Hasil Observasi.....	139
Lampiran 8. Hasil Wawancara.....	143
Lampiran 9. Data Hasil Penelitian.....	151
Lampiran 10. Dokumentasi.....	155
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian.....	159

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan sebagai salah satu usaha untuk mendewasakan anak merupakan hal yang tidak dapat diabaikan bahkan hal itu harus mendapatkan perhatian yang serius dari berbagai pihak pemerintah maupun masyarakat. Salah satu tujuan dari pendidikan adalah tercapainya perkembangan kepribadian secara optimal setiap peserta didik sebagai pribadi sesuai dengan potensi masing-masing. Usaha untuk mencapai tujuan tersebut antara lain perlu adanya pendekatan yang lebih luas dari sekedar pengajaran terhadap siswa.

Siswa sebagai peserta didik di dalam proses pendidikan adalah individu yang aktivitas, proses dan hasil perkembangannya dipengaruhi oleh karakteristik masing-masing. Sebagai individu, siswa mempunyai dua karakteristik utama yaitu keunikan individu sendiri dan proses perkembangan yang bersifat dinamis.

Keunikan siswa sebagai individu yaitu memiliki sejumlah potensi, kecakapan, kekuatan, motivasi, minat, kebiasaan, persepsi, serta karakteristik fisik dan psikis yang berbeda-beda. Keragaman kemampuan dan karakteristik tersebut terintegrasi membentuk tipe atau pola sendiri-sendiri yang berbeda antara seorang individu dengan individu yang lainnya. Di samping memiliki keragaman kemampuan dan karakteristik, setiap individu juga memiliki lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda sehingga mempengaruhi kepribadian dan pembentukan rasa percaya diri.

Tursan Hakim (2005: 6) mengemukakan bahwa percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya sehingga keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya. Menurut Peale (2006: 247) percaya diri dibagi menjadi tiga aspek: (a) aspek fisik, penilaian individu terhadap semua yang dimiliki. (b) aspek psikis, perasaan, kemauan dan sikap individu terhadap diri sendiri. (c) aspek sosial, peranan sosial individu dan sejauh mana penilaian individu terhadapnya.

Masalah fisik yang tidak sempurna bagi remaja adalah faktor utama dari kurangnya percaya diri pada aspek fisik. Kurang percaya diri pada aspek fisik membawa para remaja ke arah yang negatif antara lain menghabiskan uang dalam jumlah yang cukup besar hanya untuk memperbaiki kekurangan. Penelitian yang dilakukan oleh sebuah biro marketing di Amerika (2010) memaparkan bahwa tahun 2005 para remaja AS menghabiskan 8 milyar dollar hanya untuk belanja kosmetik untuk menunjang penampilan fisik sesuai yang diharapkan.

Kurang percaya diri pada aspek psikis dipengaruhi oleh ketidakpercayaan terhadap perasaan, kemauan atau kemampuan yang ada dalam diri. Berdasarkan kasus-kasus konseling yang ditangani Alex King (wordpress.com) persoalan percaya diri mendominasi kasus terapi baik konseli umum maupun pelajar. Pada umumnya masalah yang dihadapi oleh para siswa adalah siswa mempunyai kemampuan yang tinggi tetapi tidak percaya dengan



kemampuannya sendiri pada saat berbicara di depan umum sehingga hasilnya tidak maksimal.

Percaya diri pada aspek sosial lebih dipengaruhi oleh penilaian siswa sendiri terhadap lingkungannya. Dengan penilaian diri yang rendah, siswa akan lebih sering mendapatkan perlakuan pelecehan sosial berupa ejekan atau hal lain yang membuat ia semakin sensitif untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Seperti yang telah diberitakan oleh media elektronik pada sebuah kasus yang terjadi pada seorang anak pelajar yang mengakhiri hidupnya dengan minum racun serangga, hanya karena dia merasa minder karena selalu diejek oleh teman-temannya di sekolah (kompas.com 2010).

Dari ketiga aspek tersebut percaya diri yang tinggi pada individu akan membuat individu mudah berinteraksi di dalam lingkungan belajarnya. Sebaliknya, rasa percaya diri yang rendah akan membuat individu sulit bersosialisasi dan hidup dalam keadaan pesimis. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi banyak dipengaruhi tingkat kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Kepercayaan diri yang tinggi membuat seseorang selalu yakin pada setiap tindakan yang dilakukannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya.

Kepercayaan diri siswa yang rendah pada umumnya disebabkan oleh penilaian siswa terhadap semua yang dimiliki baik secara fisik atau psikis. Hal ini membuat siswa sering merasa grogi saat berbicara di depan orang banyak.

Berdasarkan hasil survei Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga secara umum siswa ketika berbicara di depan umum, siswa terlihat grogi atau tidak percaya diri (berita2.com). Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah dapat menimbulkan dampak yang negatif. Dampak dari kepercayaan diri yang rendah seorang siswa dapat membuat hasil belajarnya di sekolah sangat tidak maksimal. Salah satu fakta dampak dari kepercayaan diri yang rendah dialami oleh seorang santriwati pada sebuah pondok pesantren di Jawa Tengah. Seorang santriwati berumur 13 tahun, ketika SD selalu masuk dalam peringkat teratas di kelasnya, tetapi ketika duduk di bangku pesantren setara SMP santriwati tersebut hasil belajarnya menurun bahkan sampai tidak naik kelas karena kurang percaya diri (majalah qalam.com).

Masalah rendahnya percaya diri pada siswa banyak terjadi di Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian Andayani dan Afiatin Tina (1996: 37) di SMA Piri 1 Yogyakarta menunjukkan bahwa banyak siswa kurang percaya diri. Secara umum ketika siswa sedang berbicara di depan kelas terlihat grogi dan saat mengikuti perlombaan yang diadakan di sekolah siswa mengaku kurang percaya pada kemampuan dirinya sendiri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sri Mulyani Martaniah (1998: 54) terhadap remaja SMA di Kotamadya Yogyakarta menunjukkan bahwa permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja adalah kurang percaya diri khususnya yang diakibatkan oleh penampilan fisik.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri siswa di Yogyakarta terlihat di SMK N 1 Depok. Berdasarkan hasil angket yang peneliti sebar pada 34 siswa

di SMK N 1 Depok pada tanggal 27 Maret 2012, siswa kelas XI di SMK N 1 Depok memiliki permasalahan kurang percaya diri. Sebagian besar 80% siswa kelas XI SMK N 1 Depok kurang percaya diri yaitu berupa aspek fisik dan psikis. Siswa memilih kurang percaya diri pada aspek fisik misalnya, merasa tinggi badan kurang, merasa gemuk dan tubuh kurang ideal, dan kurang percaya diri pada aspek psikis yaitu siswa tidak berani mengungkapkan perasaan atau pendapatnya.

Berdasarkan observasi di lapangan siswa memiliki masalah pada kepercayaan diri yaitu berupa kesulitan mengutarakan pendapat di kelas, ragu-ragu jika bertanya kepada guru, mengalami kesulitan berbicara dalam melakukan presentasi di depan kelas, dan ragu-ragu jika ingin menjawab pertanyaan dari guru. Hal tersebut terjadi pada hampir semua mata pelajaran. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa banyak faktor yang menyebabkan mereka mempunyai perilaku tersebut, antara lain adalah adanya ketakutan siswa jika apa yang mereka katakan tidak sesuai dengan harapan dan keinginan bapak atau ibu guru, malu jika harus ke depan kelas untuk presentasi atau menjawab pertanyaan, tidak yakin bahwa apa yang ingin siswa sampaikan benar dan pada akhirnya ditertawakan oleh teman-temannya.

Dampak tidak percaya diri siswa kelas XI SMK N 1 Depok yang pertama adalah dalam proses belajar mengajar siswa kurang memahami materi pelajaran dengan baik. Hal ini berdasarkan keterangan dari siswa itu sendiri. Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari siswa melalui proses wawancara, siswa cenderung tidak mampu menyerap materi dengan baik. Ketika siswa

tidak paham dengan materi, siswa tidak mau bertanya kepada guru. Dampak yang kedua adalah nilai partisipasi dan akademik cenderung rendah. Dampak yang ketiga adalah siswa cenderung tidak punya pendirian dan terbawa arus oleh teman-temannya. Hal ini dibuktikan dengan perilaku mereka yang sering tidak mengerjakan tugas secara mandiri dan sering ikut-ikutan temannya untuk menentukan suatu pilihan.

Perilaku-perilaku yang ditunjukkan siswa kelas XI SMK N 1 Depok tersebut mengindikasikan bahwa siswa kelas XI di SMK N 1 Depok mempunyai tingkat percaya diri rendah. Menurut Surya (2007: 24) gejala siswa tidak percaya diri adalah cemas, khawatir, tak yakin, tubuh gemetar ketika siswa hendak memulai melakukan sesuatu. Wajah siswa menunjukkan roman tak berdaya dan ketakutan, padahal siswa tersebut belum melakukan apa-apa. Jika siswa melakukan sesuatu, sering berhenti di tengah jalan karena rasa tak berdaya siswa sedemikian besar sehingga siswa mengurungkan niatnya melakukan sesuatu.

Menurut Hurlock (1980: 192) anak remaja yang tadinya sangat yakin dengan dirinya sendiri, sekarang menjadi kurang percaya diri dan takut akan kegagalan karena daya tahan fisik menurun dan karena kritikan yang bertubi-tubi datang dari orangtua dan teman-temannya. Rendahnya rasa percaya diri pada siswa SMA adalah masalah yang kurang diperhatikan oleh para guru Bk. Penyelesaian kurang percaya diri pada siswa yang dilakukan oleh guru Bk selama ini terbatas (belum variatif). Berdasarkan hasil wawancara dengan

siswa, bimbingan yang dilakukan pada siswa tidak menyelesaikan masalahnya karena siswa mengaku masih merasa kurang percaya diri.

Bimbingan dan konseling sebagai salah satu unsur pendidikan yang memegang peranan strategis karena langsung bersentuhan dengan aspek pribadi siswa. Bimbingan dan konseling merupakan proses yang bersifat membantu individu mengubah perilaku dan pencapaian perkembangan pribadi secara optimal. Secara khusus layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi-sosial, aspek belajar dan aspek karir. Secara umum bimbingan dan konseling dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pertolongan kepada individu dalam usaha untuk mencapai kebahagiaan hidup.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling, dapat berjalan dengan baik dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan diperlukan berbagai metode. Penggunaan metode yang tepat akan sangat membantu keberhasilan proses bimbingan dan konseling. Metode yang tepat harus disesuaikan dengan masalah yang dihadapi, keadaan siswa, kemampuan pembimbing dan situasi yang dihadapi. Perilaku tidak percaya diri yang dialami siswa kelas XI SMK N 1 Depok harus ditangani, agar siswa dapat meningkatkan percaya dirinya. Metode yang peneliti angkat dalam penelitian ini adalah *journal writing* yaitu menulis jurnal sebagai salah satu cara untuk mengekspresikan emosi. Istilah lain dari *journal writing* yaitu terapi menulis atau konseling melalui tulisan. Buku harian dan jurnal mengandung informasi yang sangat pribadi dan *privacy* yang biasanya tidak dibagi dengan orang lain. Kelemahan dari *journal writing*

ketika siswa menulis tentang masalah dan perasaan menempatkan siswa dalam posisi yang sangat rentan. Kelebihan dari journal writing yaitu menyediakan suatu lingkungan yang dapat menjembatani kesenjangan siswa dengan guru membuat siswa lebih terbuka. Guru BK di SMK N 1 Depok menerima metode tersebut dan bersedia untuk menjalankan dalam menyelesaikan permasalahan kurangnya percaya diri yang dialami siswa di sekolah tersebut.

Konseling atau terapi melalui tulisan dapat diterapkan pada anak-anak, remaja, orang dewasa, pasangan suami istri, individu maupun kelompok (White dan Murray 2002: 166). Hal tersebut membuka kesempatan kepada guru pembimbing untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa yang masih rendah. Menurut Lepore dan Smyth (2002: 68) dalam penelitiannya tentang “ *How Expressive Writing Promotes Health and Emotional well-Being*” dimana mereka menunjukkan bukti bahwa menulis jurnal/ekspresif dapat meringankan stress dan menyembuhkan kerusakan yang ditimbulkan oleh pengalaman yang sangat mensetreskan individu. Misalnya ada bukti kuat bahwa peristiwa kehidupan yang penuh stress merusak proses kognitif dan bahwa menulis jurnal dapat mengembalikan proses ini.

Menurut Soper dan Bergen (2001: 150) *Journal writing* dapat mengurangi rasa putus asa karena keinginan yang tak terpenuhi atau tidak tercapai. Bagi klien yang patah hati, kehilangan pekerjaan, remaja yang sedih karena orang tua bercerai dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui menulis journal. Soper dan Bergen (2001: 150) dalam hasil penelitiannya tentang “*Journal of Employment Counseling*” menunjukkan konseling melalui

tulisan bermanfaat untuk memferbalkan emosi negatif, menghilangkan pikiran irrasional, sebagai katarsis yang melegakan, meredakan perasaan yang tadinya berkecambuk.

Berdasarkan uraian yang peneliti paparkan diatas, *journal writing* dapat digunakan sebagai metode dalam meningkatkan percaya diri, karena metode *journal writing* belum pernah diterapkan di SMK N 1 Yogyakarta. Atas dasar itulah peneliti tertarik melakukan penelitian tentang peningkatan percaya diri melalui metode *journal writing* pada siswa kelas XI di SMK N 1 Depok Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Masalah kurang percaya diri dialami oleh sebagian siswa di Yogyakarta.
2. Aspek fisik dan psikis merupakan faktor penyebab yang paling banyak menimbulkan rendahnya percaya diri siswa kelas XI SMK N 1 Depok.
3. Percaya diri siswa kelas XI SMK N 1 Depok masih rendah sehingga prestasi belajar menurun.
4. Metode untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa yang dilakukan oleh guru BK di SMK N 1 Depok selama ini masih terbatas.
5. Metode *Journal Writing* untuk meningkatkan percaya diri belum pernah digunakan di SMK N 1 Depok.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah yang didapatkan, agar penelitian ini dapat dilakukan dengan lebih mendalam maka peneliti membatasi masalah

pada “Banyak siswa kelas XI SMK N 1 Depok yang percaya dirinya masih rendah dan metode bimbingan untuk meningkatkan percaya diri belum variatif”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang peneliti tetapkan adalah “Bagaimana upaya meningkatkan percaya diri melalui metode *journal writing* pada siswa kelas XI di SMK N 1 Depok?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah peneliti tetapkan di atas, tujuan penelitian adalah meningkatkan percaya diri melalui metode *journal writing* pada siswa kelas XI di SMK N 1 Depok.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang akan penulis lakukan adalah :

##### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan teoritis bagi konselor sekolah maupun praktisi terapi lainnya dalam upaya meningkatkan percaya diri pada siswa.

##### **2. Secara Praktis**

###### **a. Bagi Guru Pembimbing**

Memberi masukan bagi guru pembimbing dalam mengembangkan percaya diri siswa melalui metode *journal writing*.



b. Bagi Siswa

Sebagai bahan pengetahuan pentingnya percaya diri bagi kehidupannya dan sebagai bahan evaluasi apakah selama ini siswa sudah memiliki motivasi belajar yang cukup tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan pengalaman serta menambah wawasan khususnya dalam mengembangkan metode yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan percaya diri.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Percaya Diri**

#### **1. Pengertian Percaya Diri**

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian positif inilah yang nanti akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya.

Angelis (2005: 5), menyatakan bahwa percaya diri adalah kemampuan menyalurkan segala yang diketahui dan segala yang dikerjakan. Jadi pada dasarnya percaya diri merupakan kondisi dimana seseorang mampu dan mempunyai keyakinan untuk melakukan tindakan. Hal itu sejalan dengan pendapat Thantaway (2005 : 87) yang menyatakan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang member keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Jadi pada dasarnya percaya diri merupakan kondisi dimana seseorang mampu dan mempunyai keyakinan untuk melakukan tindakan.

Thursan Hakim (2005: 6) menyatakan pengertian rasa percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Jadi, individu yang percaya diri adalah individu yang mampu mengenali kelebihan-kelebihan dalam dirinya,

dengan mengetahui kelebihan tersebut dapat menumbuhkan keyakinan dalam diri bahwa ia mampu melakukan sesuatu. Sedangkan Yusuf Luxory (2004: 4) menyatakan bahwa, percaya diri adalah hasil dari percampuran antara pikiran dan perasaan yang melahirkan perasaan rela terhadap diri sendiri. Dengan memiliki kepercayaan diri, seseorang akan selalu merasa baik, rela dengan kondisi dirinya, akan berfikir bahwa dirinya adalah manusia yang berkualitas dalam berbagai bidang kehidupan, pekerjaan, kekeluargaan, dan kemasyarakatan, sehingga dengan sendirinya seseorang yang percaya diri akan selalu merasakan bahwa dirinya adalah sosok yang berguna dan memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan bekerjasama dengan masyarakat lainnya dalam berbagai bidang. Rasa percaya diri yang dimiliki seseorang akan mendorongnya untuk menyelesaikan setiap aktivitas dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas secara umum dapat disimpulkan bahwasannya percaya diri adalah sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, yang dapat membantu seseorang untuk memandang dirinya dengan positif dan realistis sehingga ia mampu bersosialisasi secara baik dengan orang lain. Percaya diri seseorang juga banyak dipengaruhi oleh tingkat dan keterampilan yang dimiliki. Orang yang percaya diri selalu yakin pada setiap tindakan yang dilakukannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai dengan keinginannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya.

## **2. Aspek-Aspek Percaya Diri**

Aspek-aspek percaya diri tersebut menurut Peale (2006: 247) antara lain sebagai berikut:

a) aspek fisik

Keadaan fisik seperti kegemukan, kurangnya tinggi badan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera, merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain, akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap keadaan fisiknya, karena seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut membuat seseorang tidak dapat bereaksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.

b) aspek psikis

Seseorang akan percaya diri karena mempunyai kemampuan yang cenderung tinggi yang meliputi perasaan, keahlian khusus yang dimilikinya dan sikap individu terhadap diri sendiri.

c) aspek sosial

Kepercayaan diri terbentuk melalui dukungan sosial dari dukungan orang tua dan dukungan orang sekitarnya. Keadaan keluarga lingkungan sosial merupakan lingkungan hidup utama dalam kehidupan setiap orang.

Menurut Lauster (Fasikhah, 1994: 4), terdapat beberapa aspek- aspek untuk menilai *self confidence* dalam diri individu, diantaranya:

a. Percaya kepada kemampuan sendiri

Suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang ber-hubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri tanpa adanya keterlibatan orang lain. Selain itu, mempunyai kemampuan untuk meyakini tindakan yang diambilnya tersebut.

c. Memiliki konsep diri yang positif

Adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri.

d. Berani mengungkapkan pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan pada orang lain tanpa ada paksaan atau hal yang dapat menghambat mengungkapkan perasaan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi percaya diri adalah keadaan keluarga, lingkungan sosial (aspek sosial) yang merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam setiap orang untuk mempengaruhi pembentukan percaya diri. Aspek psikis yang kurang membuat anak kurang berani dalam mengungkapkan perasaannya, sehingga anak kurang berani mengungkapkan pendapat. Aspek fisik yang tidak sempurna akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap keadaan fisiknya, karena seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tidak dapat bereaksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.

### **3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri dapat dibentuk berdasarkan pengalaman masa kecil sampai masa dewasa dan sebagai akibat dari berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungan sekitar. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, menurut Hurlock (1993: 59) yaitu:

#### **a. Faktor internal**

##### **1) Harga diri dan perasaan dibutuhkan**

Seseorang akan merasa berharga bila dibutuhkan oleh orang lain, pemenuhan kebutuhan akan harga diri, penghargaan, penyesuaian diri yang baik juga merupakan hal penting dalam pembentukan kepercayaan diri. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka individu tersebut akan merasa tidak berdaya, lemah dan menimbulkan rasa rendah diri. Dengan demikian menumbuhkan harga diri yang sehat akan berpengaruh positif terhadap perkembangan kepercayaan diri.

##### **2) Keberhasilan**

Keberhasilan dalam studi, seni, olah raga dan lainnya sangat mempengaruhi individu dalam memandang dirinya. Semakin sering seseorang mendapatkan keberhasilan, maka akan lebih mudah bagi dirinya untuk memiliki rasa kepercayaan diri. Bila kegagalan-kegagalan terus-menerus menimpa diri seseorang, maka individu cenderung tidak akan berani melangkah kembali dan merasa tidak berarti.

### 3) Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan keadaan yang tampak secara langsung dan melekat pada diri individu. Kepercayaan diri seseorang berawal dari pengenalan diri secara fisik, bagaimana individu menilai, menerima, atau menolak gambaran dirinya. Individu yang merasa puas dengan kondisi fisiknya cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

### 4) Pengalaman

Pengalaman merupakan hal-hal yang pernah dialami individu yang dapat berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya, misalnya pengalaman masa kecil, pengalaman masa kecil dan didukung oleh sikap di rumah yang tentram akan mendukung perkembangan kepercayaan diri. Pengalaman buruk individu dimasa lalunya dapat mempengaruhi kehidupan individu pada masa selanjutnya, termasuk berpengaruh juga terhadap kepercayaan dirinya. Pengalaman kegagalan seorang individu akan cenderung menurunkan rasa percaya dirinya, sedangkan pengalaman keberhasilan membuat individu merasa yakin dengan kemampuannya sehingga memperkuat rasa percaya dirinya.

#### b. Faktor Eksternal

##### 1) Orang tua

Penilaian dan harapan orang tua terhadap individu menjadi penilaian dalam memandang dirinya. Jika individu tidak mampu memenuhi sebagian besar harapan itu atau jika keberhasilannya tidak diakui oleh orang tua, maka akan memunculkan rasa tidak mampu dan rendah diri.

## 2) Sekolah

Sekolah merupakan tempat panutan anak setelah keluarga. Siswa yang banyak dihukum dan ditegur cenderung lebih sulit mengembangkan kepercayaan dan harga dirinya dibanding siswa yang banyak dipuji dan mendapat penghargaan karena prestasinya.

## 3) Teman Sebaya

Pengakuan dengan teman-teman sebaya akan menentukan pembentukan gambaran diri seseorang. Apabila individu merasa diterima, disenangi dan dihormati oleh temannya, maka akan cenderung merasa percaya diri dan merasa terpacu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya.

Pemaparan ini kiranya sejalan dengan pendapat Bimo Walgito (1993: 56) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang terbentuk dari interaksi individu dengan lingkungan. Dengan demikian, jelas jika lingkungan, terutama lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan kepercayaan individu. Lingkungan sosial adalah orang-orang yang berada disekitar kehidupan individu, misalnya keluarga dan teman sebaya.

Merujuk beberapa penjelasan tersebut, dapat difokuskan jika kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan faktor eksternal individu. Faktor internal meliputi harga diri dan perasaan dibutuhkan, keberhasilan, kondisi fisik, pengalaman. Faktor eksternal meliputi orang tua, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat.



#### **4. Ciri-Ciri Individu Yang Percaya Diri**

Menurut Menurut Thursan Hakim (2005: 5) ciri-ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, yaitu:

- a. Selalu bersikap tenang dalam menghadapi sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi diberbagai situasi
- e. Tidak membandingkan diri
- f. Mimiliki kemampuan bersosialisasi
- g. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai kreatif dalam mengenal suatu masalah

Menurut Maslow (1971: 21) ciri-ciri orang yang percaya diri memiliki ‘kemerdekaan psikologis’ yaitu kebebasan mengarahkan pilihan dan menaruh tenaga, berdasarkan keyakinan pada kemampuan dirinya, untuk melakukan hal-hal yang produktif, karena itu, biasanya orang yang percaya diri mempunyai pengalaman baru, suka menghadapi tantangan, pekerja yang efektif, dan bertanggung jawab sehingga tugas yang di bebaskan selesai dengan tuntas. Dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi disbanding yang tidak percaya diri. Karena orang yang percaya diri mempunyai pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalankannya.

Secara lebih terperinci, menurut Derry Iswidharmanjaya (2004 :31) ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri sebagai berikut:

- a. Bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat sendiri.

Semua pilihan yang telah diambil, baik itu berdampak positif atau negative akan diterima dan dipertanggung jawabkan.

- b. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Individu yang percaya diri akan lebih fleksibel dalam menghadapi lingkungan yang baru.

- c. Pegangan hidup cukup kuat, mampu mengembangkan motivasi.

Kepercayaan diri membuat individu lebih memiliki keyakinan yang kuat.

- d. Mau bekerja keras untuk mencapai kemajuan.

Percaya dan yakin akan memperoleh cita-citanya dengan mendorong individu berusaha lebih keras.

- e. Yakin atas peran yang dihadapinya.

Apa yang sudah menjadi keputusan akan selalu dipegang dan sulit untuk dirubah.

- f. Berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya.

- g. Menerima diri secara realistis.

Semua yang dipilihnya akan dihadapi secara rasional.

- h. Menghargai diri secara positif.

Memandang dirinya sebagai pribadi yang penuh dengan tanggung jawab.

- i. Yakin atas kemampuannya sendiri dan tidak terpengaruh orang lain.

- j. Optimis, tenang dan tidak mudah cemas.

Pikiran yang rasional dan rasa tanggung jawab yang tinggi membuat perasaannya tidak cemas, tenang dan optimis.

k. Mengerti akan kekurangan orang lain.

Individu yang memiliki kepercayaan diri akan memandang sesuatu secara positif termasuk apa yang dimiliki orang lain. Misalnya: Seseorang memiliki kelemahan pada suatu hidung, pasti seseorang tersebut memiliki kelebihan pada bidang lain.

Pendapat-pendapat tersebut, ada satu kesamaan dalam memandang individu yang memiliki kepercayaan diri diantaranya: (1) Optimis; (2) Memiliki motivasi tinggi; (3) berpikir positif; (4) tidak membandingkan diri; (5) memiliki kemampuan bersosialisasi; (6) Pandangan positif terhadap setiap masalah yang dihadapi.

## **5. Ciri-Ciri Individu Yang Tidak Percaya Diri**

Setiap individu tercipta dengan keadaan yang berbeda (*individual differences*). Perbedaan setiap individu merupakan ciri khas yang melekat pada diri individu. Berdasarkan hal tersebut maka dapat diketahui bahwa tidak setiap individu memiliki kepercayaan diri. Seorang individu yang memiliki ketidakpercayaan diri memiliki karakteristik yang berbeda dengan individu yang memiliki kepercayaan diri.

Menurut Thursan Hakim (2005: 8), karakteristik atau ciri-ciri individu yang kurang percaya diri adalah :

a. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.

- b. Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
- c. Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan didalam situasi.
- d. Gugup dan terkadang bicara gagap.
- e. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
- f. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
- g. Mudah putus asa.
- h. Cenderung tergantung dengan orang lain dalam mengatasi masalah.
- i. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri yang mengakibatkan kepercayaan diri semakin buruk.

Secara lebih singkat menurut Angelis (2005 :6), menyatakan orang yang kurang percaya diri cenderung tidak menarik, kurang menunjukkan kemampuan, dan jarang menduduki jabatan pemimpin. Orang yang kurang percaya diri selalu saja merasa tidak puas dengan apa yang ada pada dirinya, memiliki prestasi kerja yang rendah, dah cenderung malas dalam studi, sehingga sering mengalami kegagalan.

Menurut Centi (1993: 15) perasaan rendah diri muncul karena adanya perasaan ragu yang terus menerus dan merasa dirinya tidak memiliki kemampuan apapun. Centi berpendapat orang yang kurang percaya diri memiliki ciri tidak menyukai diri sendiri, selalu menyalahkan dirinya, pesimis, merasa tidak berguna dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan pemaparan ciri-ciri yang tidak percaya diri tersebut, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang tidak percaya diri pada dasarnya akan selalu merasa ragu atas segala sesuatu yang ada pada dirinya. Mereka tidak melihat bahwa sebenarnya dirinya masih memiliki kelebihan-kelebihan yang bisa dikembangkan untuk kebaikan dirinya.

## **6. Strategi Menumbuhkan Kepercayaan Diri**

Menumbuhkan rasa percaya diri yang professional harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa tidak percaya diri yang sedang dialaminya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika individu mengalami krisis kepercayaan diri. Thursan Hakim (2005 : 170) mengemukakan sikap-sikap hidup positif yang mutlak harus dimiliki dan dikembangkan oleh mereka yang ingin membangun rasa percaya diri yang kuat yaitu:

### **a. Bangkitkan Kemauan Yang Keras.**

Kemauan adalah dasar utama bagi seorang individu yang membangun kepribadian yang kuat termasuk rasa percaya diri.

### **b. Membiasakan Untuk Berani.**

Dapat dilakukan dengan cara terlebih dahulu membangkitkan keberanian dan berusaha menetralkan ketegangan dengan bernafas panjang dan rileks.

### **c. Bersikap Dan Berpikiran Positif.**

Menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berfikir yang positif, logis dan realistis, dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dalam diri individu.

d. Membiasakan Diri Untuk Berinisiatif.

Salah satu cara efektif untuk membangkitkan rasa percaya diri adalah dengan membiasakan diri berinisiatif dalam setiap kesempatan, tanpa menunggu perintah dari orang lain.

e. Selalu Bersikap Mandiri.

Melakukan segala sesuatu terutama berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya dengan tidak terlalu bergantung pada orang lain.

f. Belajar Dari Pengalaman.

Sikap positif yang harus dilakukan dalam menghadapi kegagalan adalah siap mental untuk menerimanya, untuk kemudian mengambil hikmah dan pelajaran dan mengetahui faktor penyebab dari kegagalannya tersebut.

g. Tidak Mudah Menyerah (Tegar).

Menguatkan kemauan untuk melangkah, bersikap sabar dalam menghadapi rintangan dan mau berfikir kritis untuk menyelesaikan masalah merupakan sikap yang harus dilakukan seorang individu untuk membentuk rasa percaya diri yang kuat dalam dirinya.

h. Membangun Pendirian Yang Kuat.

Pendirian yang kuat teruji jika kita dihadapkan pada berbagai masalah dan pengaruh negatif sebagai imbas dari interaksi sosial. Individu yang percaya diri selalu yakin dengan dirinya dengan tidak berubah pendiriannya meskipun banyak pengaruh negatif di sekelilingnya.

i. Pandai Membaca Situasi.

Situasi yang perlu dibaca dan dipahami misalnya nilai-nilai etika yang berlaku, agama dan adat istiadat suatu masyarakat tertentu.

j. Pandai Menempatkan Diri.

Seorang individu bisa menempatkan dirinya pada posisi yang tepat, yang bisa membuat individu tersebut dihargai sehingga dirinya akan meningkat.

k. Pandai Melakukan penyesuaian dan Pendekatan Pada Orang Lain.

Seseorang yang mampu melakukan penyesuaian diri tanpa kehilangan jati dirinya dan melakukan pendekatan yang wajar untuk bekerja sama, akan memudahkan individu untuk mencapai kesuksesan dan menimbulkan pengaruh positif bagi peningkatan percaya dirinya.

Sedangkan menurut Lauster (2002: 15) memberikan beberapa petunjuk untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu:

- a. Sebagai langkah pertama, ialah sebab-sebab mengapa individu merasa percaya diri.
- b. Mengatasi kelemahan, dengan adanya kemauan yang kuat individu akan memandang suatu perbaikan yang kecil sebagai keberhasilan yang sebenarnya.
- c. Mengembangkan bakat dan kemauanya secara optimal.
- d. Merasa bangga dengan keberhasilan yang telah dicapai dalam bidang tertentu.
- e. Jangan terpengaruh dengan pendapat orang lain, dengan kita berbuat sesuai dengan keyakinan diri individu akan merasa dalam berbuat segala sesuatu.

- f. Mengembangkan bakat melalui hobi.
- g. Bersikaplah optimis jika kita diharuskan melakukan suatu pekerjaan yang baru kita kenal dan ketahui.
- h. Memiliki cita-cita yang realistis dalam hidup agar kemungkinan untuk terpenuhi cukup besar.
- i. Jangan terlalu membandingkan diri dengan orang lain yang menurut kita lebih baik.

Dari pemaparan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam upaya yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri, seseorang harus terlebih dahulu memahami dirinya sendiri, dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Hal itu akan membuat individu selalu berpikiran positif tentang dirinya dan orang lain, yang bisa menimbulkan perasaan saling menghargai antar keduanya. Dalam keadaan seperti itu akan memungkinkan terciptanya suatu komunikasi yang akrab, sehingga individu yang bersangkutan dapat dengan mudah dan nyaman membuka diri dan mengemukakan pendapatnya.

## ***B. Journal Writing***

### ***1. Pengertian Journal writing***

Menurut Teuku Alamsyah (2007: 14-17) bahwa *Journal writing* adalah sarana yang aman bagi siswa untuk mengungkapkan perasaannya, menceritakan kejadian di sekitarnya, mengutarakan hasil belajarnya, dan menggunakan bahasa dalam bentuk tulisan. Menurut Chistensen (1981: 4) *Journal writing* meningkatkan kesadaran diri dan kemandirian di antara



pelajar, membantu peserta didik untuk lebih mandiri. Hal ini memungkinkan siswa untuk merefleksikan pengalaman hidup mereka, merenungkan arah masa depan dan untuk lebih percaya diri dalam jawaban mereka sendiri.

Menurut Brown dan Surrell (Walker 2006 : 217) *Journal writing* memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpikir keras diatas kertas dan merefleksikan persepsi mereka sendiri atau pemahaman terhadap situasi masalah yang dihadapi. Menurut Wibel (1991: 3) adalah *Journal writing* menyediakan suatu lingkungan yang memungkinkan siswa untuk mengekspresikan perasaan atau pikirannya secara bebas. Hal ini dapat menjembatani kesenjangan antara siswa dan guru di dalam kelas, dan siswa berpindah dari pasif menjadi pembelajaran aktif.

Menurut Sedlack (Walker 2006: 217) *Journal writing* meningkatkan percaya diri siswa karena memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi kekurangan mereka sendiri dan memotivasi. Menurut Walker (2006: 216) *Journal writing* merefleksikan dan mengungkapkan perasaan tentang pengalaman mereka. Sejalan dengan pendapat diatas Holmes (Walker 2006: 220) *Journal writing* merekam dan menggambarkan pengalaman, perasaan dan pikiran. Hal ini membuat siswa dapat menciptakan pengalaman mereka untuk eksplorasi tambahan.

Dari pendapat beberapa tokoh di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Journal writing* adalah mengungkapkan perasaan, pengalaman dan pikiran seseorang tentang pengalaman mereka sendiri dari interpretasi terhadap suatu peristiwa atau situasi tertentu yang membuat hidup mereka menjadi lebih baik.

*Journal writing* menyediakan suatu lingkungan yang dapat menjembatani kesenjangan siswa dengan guru dan membuat siswa lebih mandiri.

## **2. Manfaat *Journal Writing***

Menurut Walker (2006: 216) melalui *Journal writing* individu dapat memfasilitasi pemikiran kritis, mengekspresikan perasaan dan menulis pendapat terfokus. Kemudian Sedlack (Walker 2006: 217) mengatakan dengan menggunakan *journal writing* menempatkan tanggung jawab dan siswa terlibat aktif mengarahkan dirinya sendiri. Dengan begitu maka dapat disimpulkan bahwa melalui *journal writing* dapat menjadikan seseorang lebih terbuka, tanggung jawab dan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal.

Menjabarkan dalam bentuk yang lebih konkrit manfaat yang didapat dari penggunaan *journal writing* dalam kehidupan sehari-hari, Teuku Alamsyah (2007: 14-17) menjelaskan manfaat *journal writing* antara lain :

### **a) Meningkatkan kemampuan menulis**

Dengan menulis jurnal, siswa akan terbiasa mengungkapkan pikirannya dalam bentuk tulisan dan ini berarti pula membantu mengembangkan kemampuan siswa dalam menulis.

### **b) Meningkatkan kemampuan membaca**

Secara spontan siswa akan membaca hasil tulisannya sendiri setiap ia selesai menulis jurnal. Dengan demikian tanpa disadari siswa juga melatih kemampuan membacanya. Dengan demikian, menulis jurnal dapat meningkatkan kemampuan membaca siswa.

- c) Menumbuhkan keberanian menghadapi resiko

Karena menulis jurnal bukanlah kegiatan yang harus dinilai, siswa tidak perlu takut terhadap kesalahan dalam menulis.

- d) Memberikan kesempatan untuk membuat refleksi

Melalui jurnal siswa dapat merefleksi semua yang telah dipelajarinya atau dilakukannya.

- e) Memvalidasi pengalaman dan perasaan pribadi

Siswa dapat menulis apa saja pengalaman yang dialaminya, baik pengalaman di sekolah maupun pengalaman di luar sekolah.

- f) Memberikan tempat yang aman dan rahasia untuk menulis

Bagi siswa jurnal adalah sarana untuk mengungkapkan perasaan pribadi. Jurnal ini sering juga disebut *diary* atau buku harian. Untuk jurnal jenis ini, siswa boleh memilih apakah guru boleh membaca jurnalnya atau tidak.

- g) Meningkatkan kemampuan berpikir

Dengan meminta siswa menulis jurnal, berarti melatih mereka melakukan proses berpikir, mereka berusaha mengingat kembali, memilih kejadian mana yang akan diceritakan, dan menyusun informasi yang dimiliki menjadi cerita yang dapat dipahami pembaca.

- h) Meningkatkan kesadaran akan menulis

Melalui menulis jurnal, siswa belajar tata cara menulis seperti penggunaan huruf besar, tanda baca, dan struktur kalimat (tata bahasa).

- i) Menjadi alat evaluasi

Siswa dapat melihat kembali jurnal yang ditulisnya dan menilai sendiri kemampuan menulisnya. Mereka dapat melihat komentar atau respon guru atas kemajuannya.

j) Menjadi dokumen tertulis

*Journal writing* dapat digunakan siswa sebagai dokumen tertulis mengenai perkembangan hidup atau pribadinya. Setelah dewasa, mereka dapat melihat kembali hal-hal yang pernah mereka anggap penting pada waktu dulu.

Uraian di atas mengimplikasikan besarnya pengaruh dan manfaat *journal writing* yang dapat difokuskan yaitu siswa akan terbiasa mengungkapkan pikirannya, perasaan. merefleksikan semua yang telah dilaluinya dan merupakan sarana yang aman dan rahasia. *Journal writing* menjadi sarana dalam evaluasi guru dan siswa sehingga siswa berubah dari pasif menjadi aktif.

Mendukung pendapat di atas, berdasarkan pendapat Hopkis dan Herman (2004: 126) ada beberapa manfaat yang diperoleh dari penggunaan *journal writing* dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

- a) Merupakan refleksi dari siswa
- b) Kebebasan dalam mengekspresikan diri
- c) Meningkatkan kemampuan siswa dalam menulis
- d) Media berdialog antara guru dan murid

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa melalui *journal writing* seorang individu dapat lebih baik dalam menghadapi tekanan atau permasalahan dalam hidup dengan mengekspresikan dan menginstropeksi diri,

sehingga individu tersebut dapat berkembang untuk pengalaman hidup. Metode *journal writing* dapat membuat kondisi pikiran menjadi lebih baik dan dapat mengendalikan emosi saat menghadapi situasi yang sulit, sehingga menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab dan percaya diri.

### **3. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Penggunaan *Journal Writing***

Menurut Holmes (Walker 2006: 220) hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan *journal writing* ialah guru mendorong penulis jujur melalui umpan balik tetapi juga dengan menjaga kerahasiaan untuk mendorong kejujuran, karena dalam menulis tentang masalah dan perasaan menempatkan siswa dalam posisi yang sangat rentan. Jackson dan Pinkstaff (Walker 2006: 219) faktor yang paling penting dalam keberhasilan *journal writing* adalah memungkinkan *journal writing* menjadi ruang yang aman untuk kebebasan berekspresi.

Menurut Brown dan Surrel (Walker 2006: 219) setelah menulis jurnal pertama mereka, siswa harus menerima umpan balik sebelum menulis berikutnya. Dalam memberikan umpan balik, penghakiman dan kritik tidak diberikan, sebaliknya usaha untuk menulis dibagikan siswa lebih penting. Senada dengan diatas, Paterson (Walker 2006: 219) mengoreksi kesalahan yang ditulis oleh siswa tetapi tidak ada kritik atau penilaian dari perasaan siswa. Sehingga keseimbangan antara memberi komentar dan mengarahkan siswa kedalam cara berpikir baru.

Menambahkan pendapat di atas, Walker (2006: 219) mengatakan *journal writing* harus dipandang sebagai eksperimental dan suatu proses dimana siswa

belajar untuk merenungkan dan bergerak dari refleksi → aksi → direfleksikan → aksi. Tujuannya adalah siswa mengevaluasi tindakan mereka dan merefleksikan bagaimana mereka dapat menangani situasi secara berbeda dimasa depan.

Berdasarkan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *journal writing* menurut beberapa tokoh diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa menulis jurnal harus dilakukan secara jujur atau tidak membohongi diri sendiri dan menjaga kerahasiaan penulis. Memberikan umpan balik tidak ada penghakiman kepada penulis, sehingga penulis merasa nyaman dalam mengekspresikan emosinya, kemudian siswa mengevaluasi dan merefleksikan bagaimana mereka dapat menangani masalah mereka dimasa depan.

### **C. Metode *Journal Writing* Dapat Meningkatkan Percaya Diri Siswa**

Menurut Hurlock (1993: 59) kepercayaan diri seorang individu terbentuk berdasarkan pengalaman pada masa kecil sampai masa dewasa dan sebagai akibat dari interaksi dengan orang lain maupun lingkungan sekitar. Luxory (2005: 4) menyatakan bahwa, percaya diri adalah hasil dari percampuran antara pikiran dan perasaan yang melahirkan perasaan rela terhadap diri sendiri. Dalam teori ini dijelaskan bahwa tidak percaya diri timbul karena seseorang yang tidak merasa baik dan rela dengan kondisi dirinya, kemudian akan berfikir bahwa dirinya adalah manusia yang tidak berkualitas dalam berbagai bidang kehidupan, pekerjaan, kekeluargaan, dan kemasyarakatan. Kepercayaan diri yang rendah pada individu dapat diungkapkan kembali dengan cara

menggali kembali penyebabnya berupa hasil campuran pikiran dan perasaan pada masa lalu kemudian menghapus memori negatif itu, menggantinya dengan memori baru yang positif dan diskusi. Dalam diskusi siswa menceritakan permasalahannya, siswa lain dan guru memberikan komentar positif terhadap siswa yang bersangkutan, sehingga siswa tersebut mendapatkan penghargaan dari orang lain, lalu harga diri siswa meningkat dan percaya diri siswa meningkat. Hal itu sesuai pendapat Baikie & Wilhelm (2005: 338) Mengembangkan suatu tulisan yang kompleks dibuat agar sistematis dan terorganisir kemudian di ekspose untuk membuang pengalaman negatif dan kemudian dimasukkan pengalaman positif.

Rasa percaya diri dapat tumbuh secara proposional jika seorang individu mampu memulainya dari dalam dirinya sendiri karena pada dasarnya individu itu sendiri yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri. Dalam mengungkapkan pengalamannya kembali individu masuk lebih dalam pada masa lalunya yang benar-benar mencakup secara keseluruhan aspek-aspek yang menyebabkan rasa percaya diri menjadi rendah dimana hal itu dapat dilakukan dengan cara menulis *journal writing*.

Dalam menulis *journal writing* individu menghubungkan seluruh aspek yang mempengaruhi rasa percaya dirinya meliputi orang tua, teman, keluarga pacar atau pihak-pihak lainnya. Pada *journal writing*, individu menggali pengalaman yang mempengaruhi rasa percaya dirinya berupa memori negatif yang terjadi pada masa lalu untuk dikelompokkan secara sistematis. Setelah memori negatif tersebut diketahui dengan jelas kemudian melalui *journal*

*writing* individu menuliskan perbaikan pada memori negatif tersebut menjadi memori positif sehingga kepercayaan dirinya dapat meningkat. Dalam menyusun memori positif individu mengkoordinasikan masalahnya dengan masa sekarang dan masa depannya dalam arti individu dapat memahami telah menjadi apa, siapa dirinya sekarang dan ingin menjadi apa pada masa depan sehingga individu dapat memiliki hasil pemikiran dan perasaan yang baru yang positif dan rasa percaya dirinya dapat meningkat.

#### **D. Hipotesis Tindakan**

Melalui *journal writing* yang dilakukan dengan menggali dan menyusun pengalaman yang menyebabkan kurang percaya diri menjadi tersusun secara sistematis kemudian mengubah memori negatif menjadi positif, percaya diri siswa meningkat.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan (*action research*). Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 8), penelitian tindakan merupakan penelitian yang dilakukan oleh seseorang tanpa mengubah sistem pelaksanaannya. Penelitian tindakan ini, peneliti melakukan sesuatu tindakan, eksperimen, yang secara khusus diamati terus menerus, dilihat dari plus minusnya, kemudian diadakan perubahan terkontrol sampai pada upaya maksimal dalam bentuk tindakan yang paling tepat.

Berdasarkan penjabaran tentang penelitian tindakan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan merupakan suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru yang sekaligus sebagai peneliti, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata, untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Melihat definisi tersebut penelitian tindakan ini sejalan dengan tujuan penelitian kali ini yaitu peningkatan percaya diri.

#### **B. Subyek Penelitian**

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMK N 1 Depok Sleman yang memiliki percaya diri kurang. Adapun jumlah siswa yang dimaksud adalah 15 orang siswa yang memiliki percaya diri rendah berdasarkan hasil skala percaya diri.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMK N 1 Depok Sleman Jl.Ring Road Utara Maguwoharjo.

#### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 14 November 2012 hingga 5 Desember 2012. Adapun perencanaan tindakan sebagai berikut:

a. Pemberian *pre-test* : Senin, 12 November 2012

b. Pelaksanaan Siklus I :

1) Pertemuan I : Rabu, 14 November 2012

2) Pertemuan II : Sabtu, 17 November 2012

3) Pertemuan III : Senin, 19 November 2012

4) Pertemuan IV : Rabu, 21 November 2012

c. Pelaksanaan Siklus II :

1) Pertemuan I : Sabtu, 24 November 2012

2) Pertemuan II : Kamis, 29 November 2012

d. Observasi : 14, 17, 19, 21 November 2012

e. Wawancara : Kamis, 22 November 2012

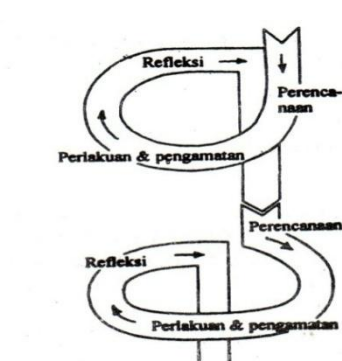
f. Refleksi : Jumat, 30 November 2012

g. Post test : Kamis, 29 November 2012

### **D. Desain penelitian**

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan desain penelitian tindakan Kemis & MC Taggart. Berikut ini model visualisasi bagan yang disusun oleh

kedua ahli yang dimaksud, yaitu Kemmis dan Mc Taggart (Suharsimi Arikunto 2010: 132) :



Keterangan

Siklus 1:

- a. Perencanaan
- b. Tindakan dan observasi
- c. Refleksi

Siklus selanjutnya

Gambar 1. Proses Pelaksanaan Tindakan

Pada penelitian dengan desain Kemmis & Mc Taggart ini dilaksanakan secara kolaborasi antara peneliti dengan guru pembimbing. Bentuk kerjasama dalam penelitian ini pembimbing secara bersama-sama dengan peneliti adalah sebagai pemberi tindakan.

## E. Rencana Tindakan

### 1. Pra tindakan

Sebelum melakukan rencana tindakan, peneliti terlebih dahulu melakukan beberapa langkah pra tindakan agar dapat mengetahui kondisi awal mengenai kurang percaya diri pada subyek sebelum diberi tindakan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti adalah :

- a. Peneliti mengidentifikasi kondisi awal kurang percaya diri subyek penelitian melalui wawancara, observasi.
- b. Membentuk tim penelitian yang terdiri dari trainer (guru pembimbing), ko trainer (rekan mahasiswa) dan observer (peneliti utama).

- c. Peneliti memberikan informasi pada guru pembimbing mengenai cara melakukan tindakan.
- d. Permintaan izin penelitian kepada pihak sekolah.

## 2. Pemberian tindakan

### a. Perencanaan

Perencanaan tindakan dalam meningkatkan percaya diri siswa adalah melalui metode *journal writing*. Sebelum tindakan ini dilakukan perlu dilakukan beberapa langkah yaitu :

- 1) Menyusun dan menyiapkan skala *pre test* untuk mengetahui bagaimana kondisi percaya diri pada siswa kelas XI di SMK N 1 Depok.
- 2) Setelah mengetahui hasil dari *pre test* kemudian peneliti menentukan subyek penelitian yang memiliki kriteria dalam kategori kurang dan sangat kurang, yaitu siswa yang memiliki kurang percaya diri.
- 3) Peneliti memberitahukan dan berkoordinasi dengan guru pembimbing mengenai hal-hal yang berhubungan dengan tindakan-tindakan yang akan dilakukan dalam penelitian.
- 4) Menyusun jadwal dan menentukan tempat pelaksanaan dalam melakukan tindakan penelitian.

### b. Tindakan

Tindakan pertama dilakukan beberapa kegiatan, kegiatan-kegiatan itu antara lain : pertama, menjalin hubungan yang baik dengan para

peserta, hal ini merupakan salah satu bagian penting dalam pelatihan karena dengan hubungan baik yang terjalin diawal kegiatan maka peserta akan merasa lebih nyaman dan dapat mengikuti pelatihan secara maksimal. Kedua, adalah membantu peserta untuk dapat memahami apa yang dimaksud *journal writing*. Dalam kegiatan ini, selain melalui penjelasan secara langsung oleh trainer tetapi juga melalui sebuah kegiatan yaitu mengupas cerpen. Hal ini dilakukan dengan asumsi bahwa cerpen yang lucu dan menarik akan lebih disukai peserta yang masih dalam masa remaja. Selain itu peserta akan menjadi lebih memahami apa yang dimaksud dengan *journal writing*.

Pada tindakan yang kedua adalah membantu siswa untuk dapat mengungkapkan perasaan dan pengalamannya yang selama ini dipendam melalui *journal writing*. Siswa mengungkapkan pengalamannya tentang kurang percaya diri 3-5 sesi dalam waktu 15-20 menit/sesi. Sesi pertama menulis tentang masalah yang berkaitan dengan fisik dan non fisik, setelah itu siswa menulis masalah yang berkaitan tentang keluarga dan yang terakhir tentang masalah sosial.

Pada tindakan yang ketiga, setelah siswa menulis permasalahan yang berkaitan dengan masalah fisik, non fisik, keluarga dan sosial yang membuat kurang percaya diri, siswa menyusun masalahnya secara sistematis. Setelah siswa dapat menyusun permasalahannya, siswa mengubah pengalaman negatif menjadi pengalaman positif. Guru memberikan tugas kepada siswa dengan siswa berbicara didepan kaca,

membayangkan menyatakan pendapat dalam kelompok. Setelah siswa dapat menerapkan stimulus yang trainer berikan kemudian peserta menerapkan dalam tingkah laku dan dilakukan terus menerus. Sehingga siswa dapat mengubah pengalaman negatifnya menjadi pengalaman positif.

Tindakan keempat ini adalah diskusi tentang pengalaman negatif yang sudah diubah menjadi pengalaman positif. Siswa menceritakan permasalahannya satu persatu, guru memberikan reward terhadap kemampuan yang dimiliki siswa, sehingga merasa bangga terhadap kemampuannya dan adanya pengakuan dari orang lain. Setelah itu mengevaluasi hasil kegiatan secara keseluruhan dari pertemuan pertama. Setelah itu trainer menyebarkan angket untuk mengukur sejauh mana peningkatan percaya diri yang terjadi pada peserta.

c. Observasi

Peneliti melakukan observasi pelaksanaan tindakan di dalam kelas dengan menggunakan pedoman observasi pada saat tindakan sedang dilakukan. Peneliti melakukan observasi terhadap sikap dan perilaku siswa saat proses pelaksanaan tindakan dan setelah proses pelaksanaan tindakan. Observasi di sini memiliki dua fungsi, yaitu : pertama, untuk mengetahui kesesuaian pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan; kedua, untuk mengetahui seberapa pelaksanaan tindakan yang dilakukan dapat menghasilkan perubahan sebagaimana

yang diharapkan yakni meningkatnya percaya diri siswa kelas XI di SMK N 1 Depok.

d. Refleksi

Dalam kegiatan refleksi dilakukan pengukuran percaya diri dengan menggunakan hasil dari analisis skala (*post test*). Kegiatan refleksi dilakukan untuk memahami proses dan mengetahui sejauh mana percaya diri siswa meningkat setelah menggunakan *journal writing* serta kendala yang terjadi selama proses tindakan berlangsung. Selain itu juga melakukan diskusi dengan guru pembimbing untuk mengevaluasi pelaksanaan tindakan dan menilai keberhasilan tindakan. Keberhasilan tindakan diindikasikan dengan meningkatnya rasa percaya diri pada siswa.

**F. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan langkah penting dalam metode ilmiah. Menurut Moh. Nazir (2003: 176) pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Alat-alat yang dapat digunakan dalam penelitian meliputi observasi, wawancara, skala bertingkat dokumentasi.

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data adalah skala sebagai instrumen utama, observasi dan wawancara sebagai instrumen pendukung.

1. Skala

Peneliti menggunakan skala likert untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa. Instrumen skala percaya diri ini disusun oleh peneliti sendiri terdiri dari 50 item. Dalam skala likert responden diminta untuk menjawab suatu pernyataan dengan pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor untuk skala percaya diri yang positif secara berurutan adalah 4,3,2,1. Untuk skala percaya diri yang negatif masing-masing diberi skor 1,2,3,4.

## 2. Observasi

Peneliti menggunakan observasi sistematis dengan menggunakan pedoman observasi untuk memudahkan dalam pelaksanaan dan pengamatan terhadap subyek. Pada proses observasi, peneliti yang dibantu oleh observer (pendamping) dapat mendokumentasikan serta merefleksikan secara sistematis perilaku dan sikap siswa saat pelaksanaan. Selain itu, dengan observasi diharapkan gejala ketidakberhasilan serta kekeliruan dalam rencana tindakan dapat diketahui sedini mungkin sehingga dapat dilakukan modifikasi rencana tindakan. Gejala-gejala yang sekiranya tidak bisa diungkap dengan angket, akan bisa diakomodasikan melalui observasi.

## 3. Wawancara

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan setelah tindakan dilakukan. Wawancara ini ditujukan kepada siswa terkait dengan hambatan-hambatan yang dialami selama tindakan, hasil dari tindakan, perbedaan siswa sebelum dan setelah melakukan tindakan.



## **G. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 192) adalah alat bantu berupa ancer-ancer yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data sehingga hasil yang diperoleh lengkap dan terstruktur sehingga lebih mudah diolah.

Menurut Sugiyono (2010: 149), titik tolak dari penyusunan instrumen adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan.

### **1. Membuat skala percaya diri**

#### **a. Membuat definisi operasional**

Percaya diri adalah sikap yakin akan kemampuan yang dimiliki, yang dapat membantu seseorang untuk memandang dirinya dengan positif dan realistis sehingga ia mampu bersosialisasi secara baik dengan orang lain. Dengan Indikator-indikator percaya diri, yaitu: (1) Optimis; (2) Memiliki motivasi tinggi; (3) berpikir positif; (4) tidak membandingkan diri; (5) memiliki kemampuan bersosialisasi; (6) Pandangan positif terhadap setiap masalah yang dihadapi.

Selanjutnya dari setiap indikator tersebut dijabarkan menjadi bagian yang lebih kecil yaitu deskriptor. Deskriptor dari penelitian tersebut adalah:

- 1) Optimis, deskriptor: bangga terhadap kemampuan yang dimiliki, tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.
- 2) Memiliki motivasi tinggi, deskriptor: Keinginan untuk menuju sasaran yang diharapkan. Misalnya: dorongan untuk menjadi lebih baik, kegigihan dalam memperjuangkan tujuan.
- 3) Berpikir positif, deskriptor: Yakin terhadap kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki.
- 4) Tidak membandingkan diri, deskriptor: Kemampuan untuk menerima kekurangan yang ada pada individu.
- 5) Kemampuan dalam berhubungan sosial, deskriptor: kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain. Misalnya: dapat berkomunikasi baik dan jelas dengan orang lain, mampu bekerja sama dengan orang lain dengan baik.
- 6) Pandangan positif terhadap masalah yang dihadapi, deskriptor: Memandang suatu masalah dengan positif dan menyelesaikan dengan penuh tanggung jawab.

b. Membuat kisi-kisi instrumen

Kisi-kisi penyusunan instrumen menunjukkan kaitan antara variabel yang diteliti dengan sumber data dari mana data akan diambil (Suharsimi Arikunto, 2010: 205). Kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Skala Percaya Diri

Variabel	Indikator	Sub indikator	No item		Σ
			+	-	
Percaya Diri	Optimis	Selalu berpegang teguh dengan keyakinannya	3	12, 4	7
		Tidak mudah putus asa	5, 33	1, 2	
	Memiliki motivasi tinggi	Kemampuan untuk memberikan dukungan	6, 7, 8	11	6
		Dorongan untuk menjadi individu lebih baik	9, 10		
	Berpikir Positif	Yakin dalam menghadapi segala sesuatu	13, 18	25, 19	7
		Yakin terhadap kemampuan yang dimiliki	16, 14	15	
	Tidak membandingkan diri	Mampu menerima segala sesuatu yang telah dimiliki	21, 17	22	7
		Puas dengan prestasi diri sendiri	28, 24	23, 26	
	Memiliki kemampuan bersosialisasi	Dapat menjadi individu yang menarik dan menyenangkan saat berkenalan dgn orang lain	29	20, 27	6
		Dapat mengawali percakapan dengan orang baru	31	40, 37	
	Pandangan positif terhadap masalah yang dihadapi	Masalah yang dialami sebagai dinamika hidup	32, 36	38	8
		Yakin masalah yang dihadapi akan ada jalan keluar	34, 35		
		Berusaha menghadapi masalah dan segera menyelesaikannya	41		
Jumlah item					41

## 2. Menyusun pedoman observasi

Pedoman observasi dalam penelitian ini berisi aspek-aspek yang berkaitan dengan perilaku percaya diri yang mencakup verbal maupun non verbal selama proses pelatihan. Hasil observasi terhadap sikap dan perilaku siswa selama proses pelatihan *journal writing*, dapat dijadikan sebagai bahan refleksi pembimbing untuk melakukan perbaikan untuk tindakan selanjutnya dan sebagai data pendukung.

Kisi-kisi observasi dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Kisi-kisi Pedoman Observasi

<b>No</b>	<b>Aspek yang diteliti</b>	<b>Hasil Pengamatan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>1</b>	<b>Perencanaan</b>		
	a. Perencanaan pelaksanaan <i>journal writing</i>		
	b. Persiapan dari guru BK		
<b>2</b>	<b>Pelaksanaan</b>		
	a. Suasana dan keadaan saat pelaksanaan <i>journal writing</i>		
	b. Kesesuaian metode dan media pelatihan dengan tujuan dan materi dalam <i>journal writing</i>		
	c. Respon dari peserta terhadap pelaksanaan <i>journal writing</i>		
<b>3</b>	<b>Hasil pelaksanaan <i>journal writing</i></b>		
	a. Keaktifan siswa di kelas		
	c. Pergaulan di sekolah		
	d. Keberanian berpendapat		

### 3. Menyusun pedoman wawancara

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara bebas terpimpin yang merupakan kombinasi dari wawancara bebas dan terpimpin. Peneliti mempersiapkan pedoman yang merupakan garis besar yang akan ditanyakan. Wawancara dilakukan terhadap siswa sesudah tindakan. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan pemberian tindakan. Kisi-kisi pedoman wawancara dapat dilihat di tabel 3.

Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara

No	Pertanyaan
1	Bagaimana kepercayaan diri anda sebelum mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?
2	Bagaimana kepercayaan diri anda saat mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?
3	Bagaimana kepercayaan diri anda setelah mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?
4	Manfaat apa yang anda peroleh setelah mengikuti metode <i>journal writing</i> ?
5	Perubahan kepercayaan diri seperti apa yang anda rasakan setelah menggunakan <i>journal writing</i>

## H. Validitas dan Realibilitas

### 1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh instrumen penelitian mampu mencerminkan isi sesuai dengan hal dan sifat yang diukur. Artinya, setiap butir instrumen telah benar-benar menggambarkan keseluruhan isi atau sifat bangun konsep yang menjadi

dasar penyusunan instrumen. Pengujian ini digunakan rumus product momen dengan rumus yang dikemukakan oleh Burhan Nurgiyantoro,dkk (2004: 338):

$$r_{xy} = \frac{N\sum X_1Y_2 - (\sum X_1)(\sum Y_2)}{\{\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}\{\sum Y_2^2 - (\sum Y_2)^2\}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi suatu butir

N = Jumlah sampel

X = Skor total butir pernyataan

Y = Skor butir pernyataan

Menurut Cronbach (Saifuddin Azwar, 2007: 103) koefisien validitas yang berkisar antara 0,30 sampai 0,50 telah dapat memberikan kontribusi yang baik. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Batasan ini merupakan suatu konvensi, sehingga penyusun tes boleh menentukan sendiri batasan daya diskriminasi item dengan pertimbangan isi dan tujuan skala yang disusun. Apabila jumlah item lolos masih belum mencukupi penyusun boleh menurunkan sedikit batas kriteria misalnya menjadi 0,25, namun menurunkan batas kriteria  $r$  dibawah 0,20 sangat tidak disarankan. Dari 50 item Percaya diri terdapat 41 item sah dan 9 item gugur yaitu :

Tabel 4. Rangkuman Item Gugur dan Sahih

Variabel	Indikator	Jumlah Item Gugur
Percaya Diri	Optimis	1
	Memiliki motivasi tinggi	2
	Berpikir positif	1
	Tidak membandingkan diri	1
	Memiliki kemampuan bersosialisasi	2
	Pandangan positif terhadap masalah yang dihadapi	2
Jumlah		9

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat diandalkan sebagai alat pengumpul data. Untuk uji reliabilitas instrumen, digunakan rumus Alpha dari Cronbach (Burhan Nurgiyantoro dkk., 2004: 350) sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_i^2$  = Jumlah varian butir

$\sigma^2$  = Varian total

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas

mendekati 1,00 berarti semakin tinggi realibilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0, berarti semakin rendah reliabilitasnya.

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,951	50

## I. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah dengan analisis deskriptif yaitu dengan mendeskripsikan dan memaknai data dari masing-masing komponen yang dievaluasi

Data yang telah disusun secara kronologis tertentu kemudian dapat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Data yang terkumpul dianalisis dengan teknik deskriptif yaitu dengan menyajikan hasil perhitungan statistik deskriptif berupa tabel frekuensi dan presentase yang di dapat dari hasil penelitian. Menurut Saifuddin Azwar (2010 : 107-119) berikut ini langkah-langkah pengkategorisasian percaya diri dalam penelitian ini :



- a. Menentukan skor tertinggi dan skor terendah

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times 41 = 164$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times 41 = 41$$

- b. Menghitung mean ideal (M) yaitu (skor tertinggi+skor terendah)

$$M = \frac{1}{2} (164 + 41)$$

$$= \frac{1}{2} (205)$$

$$= 102,5$$

- c. Menghitung standar deviasi (SD) yaitu  $\frac{1}{6}$  (skor tertinggi- skor terendah)

$$SD = \frac{1}{6} (164 - 41)$$

$$= \frac{1}{6} (123)$$

$$= 20,5$$

Batas antara kategori tersebut adalah  $(M+1SD) = 123$  dan  $(M-1SD) = 82$ .

Kategori untuk percaya diri siswa diamati pada tabel 5 berikut ini :

Tabel 5. Kategori Percaya Diri

Batas (Interval)	Rumus	Kategori
Skor < 82	< (M-1SD)	Percaya Diri Rendah
$82 \leq \text{Skor} < 123$	(M-1SD) s/d (M+1SD)	Percaya Diri Sedang
Skor $\geq 123$	$\geq (M+1SD)$	Percaya Diri Tinggi

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Lokasi Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Depok Sleman yang sekolah kejuruan Kelompok Bisnis dan Manajemen yang selalu berupaya untuk menyejajarkan sumber daya manusia yang dimilikinya dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

SMK Negeri Depok adalah sekolah yang sudah masuk dalam kategori Rintisan Sekolah Berbasis Internasional (RSBI) sehingga fasilitas yang ada di sekolah tersebut secara umum sudah lengkap dan baik. Fasilitas yang disediakan di SMK Negeri 1 Depok meliputi 24 ruang kelas, 2 ruang laboratorium computer, 2 ruang kegiatan ekstrakurikuler, 2 kantin, sebuah ruang administrator, ruang bimbingan konseling, laboratorium penjualan, laboratorium akuntansi, laboratorium perkantoran, laboratorium bahasa, ruang perlengkapan, ruang kepala program keahlian, ruang tata usaha, ruang uks, ruang kantor koperasi megar, perpustakaan, mushola, aula, toilet, loby, lapangan tenis, lapangan olah raga, tempat parkir sepeda motor. Semua fasilitas ini sebagian besar ada pada gedung utama yang berbentuk segi empat saling terhubung dan terdiri dari 2 lantai. Beberapa ruang lainnya ada disebelah utara gedung utama yaitu 3 ruang kelas, ruang OSIS, mushola, dan kantin.

Kondisi kelas maupun bangunan-bangunan atau ruang-ruang lainnya di SMK N 1 Depok sangat baik. Fasilitas yang mendukung kegiatan pembelajaran

juga sudah sangat lengkap, karena selain fasilitas yang rata-rata dimiliki sekolah-sekolah lainnya, di SMK Negeri 1 Depok masing-masing kelas diberikan fasilitas tambahan yaitu tersedianya LCD siap pakai dan laptop.

## **B. Data Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI di SMK N 1 Depok Sleman berjumlah 30 orang. Alasan penulis mengambil subyek pada kelas XI karena rekomendasi dan diskusi dengan guru BK. Pemilihan subjek berdasarkan hasil skala percaya diri dalam pra-tindakan. Berikut ini adalah nama subjek sebelum hasil skala percaya diri tersebut :

Tabel 6. Subjek Penelitian

No	Nama	No	Nama
1	ARP	16	IC
2	AWD	17	MR
3	AD	18	NP
4	AY	19	NM
5	DW	20	P
6	DA	21	RW
7	DK	22	RS
8	DP	23	RA
9	DF	24	RO
10	EN	25	SD
11	ED	26	SL
12	EW	27	SP
13	GS	28	SA
14	HP	29	TA
15	IN	30	YN

## **C. Deskripsi Studi Awal dan Pra Tindakan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pre-test terlebih dahulu sebelum melaksanakan tindakan dengan tujuan untuk mengukur tingkat percaya diri siswa. Pada pre-test percaya diri siswa diambil dengan menggunakan skala

percaya diri yang berisi 41 pernyataan dimana pernyataan-pernyataan tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah dilakukan pre-test selanjutnya dilakukan tindakan dan kemudian dilakukan post-test yaitu dengan skala percaya diri untuk mengukur tingkat percaya diri setelah dilakukan tindakan.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 15 siswa, skor yang tertinggi yaitu 140 kemudian skor terendah adalah 79 dan skor rata-rata 114,7. Setelah diketahui skor tingkat percaya diri yang dimiliki siswa, selanjutnya percaya diri siswa tersebut dikategorikan.

Tabel 7. Kategori Percaya Diri

Batas (Interval)	Rumus	Kategori
Skor < 82	$< (M-1SD)$	Percaya Diri Rendah
$82 \leq \text{Skor} < 123$	$(M-1SD) \text{ s/d } (M+1SD)$	Percaya Diri Sedang
Skor $\geq 123$	$\geq (M+1SD)$	Percaya Diri Tinggi

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa percaya diri siswa dengan skor <82 dikategorikan percaya diri rendah, percaya diri dengan  $82 \leq \text{skor} < 123$  dikategorikan percaya diri sedang, percaya diri dengan skor  $\geq 123$  dikategorikan dengan percaya diri tinggi.

Sistem pengukuran dan pengkategorian percaya diri diatas kemudian digunakan pada pre-test untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa. Berikut disajikan secara jelas data pre-test masing-masing siswa.

Tabel 8. Hasil Skala *Pre-Test* Tentang Kepercayaan Diri

No	Nama	Skor	Persentase	Kategori
1	AWD	102	62.2%	Sedang
2	AY	101	61.6%	Sedang
3	DW	80	48.8%	Rendah
4	DK	79	48.2%	Rendah
5	DP	109	66.5%	Sedang
6	DF	119	72.6%	Sedang
7	GS	79	48.2%	Rendah
8	HP	107	65.2%	Sedang
9	MR	120	73.2%	Sedang
10	NM	81	49.4%	Rendah
11	P	80	48.8%	Rendah
12	RA	115	70.1%	Sedang
13	SD	120	73.2%	Sedang
14	TA	118	72.0%	Sedang
15	YN	80	48.8%	Rendah
	Rata-rata		60,57	

#### D. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Tindakan

##### 1. Siklus I

###### a. Perencanaan Siklus I

Perencanaan dilakukan oleh peneliti mulai bulan november, antara lain menyusun dan menyiapkan skala pre-test untuk mengetahui bagaimana kondisi percaya diri pada siswa, menyusun kerangka pelaksanaan metode *journal writing*, dan koordinasi dengan guru pembimbing mengenai hal-hal yang berhubungan dengan tindakan-tindakan yang akan dilakukan dalam penelitian. Selain itu peneliti juga mengurus surat penelitian dan menyiapkan segala peralatan yang dibutuhkan ketika penelitian.

## **b. Tindakan Siklus I**

Tindakan yang dilakukan selama penelitian pada umumnya berjalan lancar. Dalam siklus I terdapat 2 tindakan dalam 4 kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut :

### **a. Tindakan I**

#### **1) Pertemuan I**

Pertemuan I dilakukan pada hari Rabu, 14 November 2012. Kegiatan dimulai pada pukul 14.00 WIB hingga pukul 15.30 WIB. Kegiatan dilaksanakan di dalam kelas. Sebelum kegiatan dimulai, peneliti bersama tim peneliti menyiapkan peralatan yang dibutuhkan, mengkoordinasi siswa dan mempersiapkan semua hal yang dibutuhkan selama tindakan. Pada pertemuan ini dilakukan tindakan pertama dan tindakan kedua berupa sesi pertama penulisan *journal writing*. Tindakan pertama yaitu diskusi tentang *journal writing* yang bertujuan agar subyek memahami apa yang dimaksud dengan *journal writing* dan mengetahui bahwa kepercayaan dirinya dapat ditingkatkan melalui *journal writing*. Tindakan kedua yang berupa sesi pertama penulisan *journal writing* yaitu menulis pengalaman yang negatif pada aspek fisik. Kegiatan dilakukan oleh guru pembimbing dan subyek sebagai berikut :

#### **a) Kegiatan Pembuka**

Kegiatan dibuka oleh guru pembimbing diawali dengan mengabsen siswa. Kemudian guru pembimbing memotivasi siswa,

membuat siswa merasa nyaman dengan tindakan yang dilaksanakan dengan cara memberikan pujian karena telah datang dengan tepat waktu dan memberikan informasi bahwa melalui rangkaian kegiatan ini maka kepercayaan diri siswa akan meningkat.

Kegiatan selanjutnya adalah guru pembimbing menjelaskan prosedur kegiatan pada pertemuan pertama. Kondisi siswa terlihat sedikit lelah dan kurang konsentrasi sehingga guru pembimbing memberikan ice breaking “Tang Ting Tung” dengan tujuan membuat siswa lebih semangat dan konsentrasi. Pelaksanaan ice breaking tersebut yaitu jika guru pembimbing menjulurkan tangan ke samping kiri maka peserta bilang tang, jika guru pembimbing menjulurkan tang ke samping kanan maka peserta bilang ting, dan jika guru pembimbing menjulurkan tangan ke depan maka peserta bilang tung. Hal itu dilakukan secara terus menerus dan diacak sesuai keinginan guru pembimbing dari yang awalnya dilakukan dengan pelan sampai dilakukan dengan cepat.

Kondisi siswa lebih semangat dan berkonsentrasi dalam kegiatan ini setelah diberikan ice breaking, hal tersebut terlihat dari respon siswa yang sangat baik dan semuanya tertawa karena merasa kesulitan dan tertantang untuk konsentrasi penuh mengikuti ice breaking tersebut.

#### b) Kegiatan Inti

Kegiatan inti diawali oleh guru pembimbing dengan memberikan stimulus dan diskusi tentang kepercayaan diri dan *journal writing* selama 15 menit. Pada pertemuan ini siswa terlihat sangat antusias dalam memahami tentang percaya diri dengan membuat catatan-catatan penting saat diskusi dan tanya jawab.

Pada saat diskusi pada dasarnya siswa sudah langsung paham tentang kepercayaan diri dan *journal writing* namun beberapa siswa yang belum yakin sehingga ingin bertanya apakah yang dipahami sudah benar. Beberapa pertanyaan yang diajukan siswa antara lain : pertanyaan dari DK, “*bu, kalau merasa kurang pintar dibanding teman-teman masuknya aspek non fisik?*”, kemudian guru pembimbing menjawab “*iya, betul sekali*”.

Siswa lain yang bernama MR bertanya “*bu, kalau misalnya saya malu karena orang tua saya cerewet dalam masyarakat itu berarti aspek keluarga ya?*”, guru pembimbing menjawab “*ya itu juga betul*”. “*Ternyata sudah pada paham ya*”, imbuh guru pembimbing. Guru pembimbing selanjutnya bertanya ke siswa “*apakah kalian juga sudah paham tentang journal writing?*”, siswa menjawab secara serentak “*sudah bu*”.

Setelah siswa paham mengenai kepercayaan diri dan *journal writing* selanjutnya guru pembimbing membuka sesi penulisan *journal writing* yang pertama. Pada sesi yang pertama siswa



menuliskan pengalaman dirinya sejak kecil sampai sekarang dalam aspek fisik. Siswa terlihat antusias dalam kegiatan ini, hal itu terlihat dari wajah mereka yang masih sering tersenyum dan segera menulis setelah kertas yang untuk menulis dibagikan.

Pada sesi pertama siswa membutuhkan waktu kurang lebih 15 menit. Siswa menuliskan dengan lancar *journal writing* pada sesi yang pertama ini. Siswa terlihat serius pada saat sedang menulis dan kondisi kelasnya sangat tenang. Dari hasil penulisan siswa di sesi yang pertama dapat diketahui bahwa semua siswa memiliki faktor yang menyebabkan kurang percaya diri pada aspek fisik.

#### c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup dalam pertemuan ini guru pembimbing memberikan pujian pada siswa karena telah mengikuti kegiatan ini dengan sangat antusias sehingga kegiatannya berjalan lancar. Selanjutnya guru pembimbing menyimpulkan hasil kegiatan pada pertemuan pertama ini dilanjutkan dengan memberikan informasi tentang kegiatan pada pertemuan berikutnya dan diakhiri dengan doa.

Kesimpulan pada tindakan pertemuan pertama yaitu dari hasil wawancara para siswa mengaku lebih memahami kepercayaan dirinya yang rendah, faktor-faktor yang menyebabkannya dan mengetahui bahwa kepercayaan dirinya dapat meningkat melalui *journal writing*. Siswa juga dapat memahami dengan mengulas dan

menuliskan kembali faktor yang mempengaruhi kepercayaan dirinya pada aspek fisik.

## 2) Pertemuan II

Pertemuan II dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 November 2012. Kegiatan dimulai pada pukul 14.00 WIB hingga pukul 15.30 WIB. Kegiatan dilaksanakan di dalam kelas. Peneliti bersama tim peneliti menyiapkan peralatan yang akan dibutuhkan, mengkoordinasi siswa dan mempersiapkan semua hal yang dibutuhkan selama tindakan. Pada pertemuan kedua, dilakukan tindakan yang kedua berupa *journal writing* sesi kedua dan ketiga. Kegiatan yang dilakukan oleh guru pembimbing dan siswa adalah sebagai berikut :

### a) Kegiatan Pembuka

Kegiatan diawali dengan berdoa dan dilanjutkan dengan penjelasan prosedur pelaksanaan kegiatan pada pertemuan kedua yaitu menulis *journal writing* pada sesi kedua dan ketiga. Sesi kedua yaitu menulis *journal writing* dengan tema faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa pada aspek psikis sedangkan tema sesi ketiga yaitu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa pada aspek keluarga dan masyarakat.

### b) Kegiatan Inti

Guru pembimbing memberikan kertas sebagai media menulis *journal writing* sesi kedua. Siswa dengan cepat langsung menulis *journal writing* tanpa bertanya-tanya lagi pada guru pembimbing

ataupun temannya. Pada sesi yang kedua siswa membutuhkan waktu  $\pm 10$  menit untuk menyelesaikannya.

Setelah menulis sesi yang kedua siswa terlihat sedikit kurang bersemangat sehingga guru pembimbing memberi ice breaking “water melon” dengan rincian kegiatannya adalah kedua tangan diangkat, kemudian tangan kanan mengeluarkan jempol saja dan tangan kiri mengeluarkan jari kelingking saja. Kemudian posisi ditukar, tangan kanan mengeluarkan jari kelingking dan tangan kiri mengeluarkan jari jempol, begitu seterusnya. Gerakan tersebut dapat diiringi dengan lagu water melon atau yang lain. (“Water melon-water melon, banana-banana, papaya-papaya, papaya-papaya, tomato-tomato”).

Siswa terlihat lebih bersemangat setelah diberikan ice breaking. Kemudian guru pembimbing segera melanjutkan kegiatan menulis *journal writing* sesi ketiga. Pada saat menulis *journal writing* sesi yang ketiga siswa terlihat dengan semangat juga seperti pada saat sesi kedua dalam menulis *journal writing*. Pada sesi ketiga ini siswa membutuhkan waktu untuk menyelesaikan penulisannya  $\pm 10$  menit.

Kegiatan selanjutnya siswa membaca kembali semua tulisannya dan memahami semua yang telah ditulisnya. Guru pembimbing memberikan stimulus bahwa semua yang telah mereka alami dan telah tertanam dalam pikirannya sejak kecil dapat diubah menjadi bersifat positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Siswa terlihat sangat senang dan beberapa siswa menanyakan hal yang sama yaitu “*bu, caranya bagaimana?*”, kemudian guru pembimbing menjawab “*caranya adalah sebelum kalian mengubah yang telah dituliskan hari ini menjadi bersifat positif, kalian harus menyusunnya secara sistematis mulai dari tulisan sesi pertama, sesi kedua, dan sesi ketiga*”.

Kemudian langsung ada yang bertanya “*bu, itu ditulis sekarang?*”, guru pembimbing menjawab “*tidak, karena ibu tau kalian sudah lelah menulis hari ini sehingga itu kalian tulis pada pertemuan selanjutnya*”. Guru pembimbing mengambil hasil tulisan dari siswa dan memberikan motivasi pada siswa agar siswa tetap semangat dalam mengikuti kegiatan selanjutnya.

#### c) Kegiatan Penutup

Sebelum kegiatan diakhiri guru pembimbing menyimpulkan hasil kegiatan pertemuan kedua ini. Semua siswa secara umum sangat antusias dalam menulis *journal writing* baik sesi kedua maupun sesi yang ketiga. Selanjutnya kegiatan ditutup dengan doa yang dipimpin langsung oleh guru pembimbing.

#### 3) Pertemuan III

Pertemuan III dilaksanakan pada hari Senin, 19 November 2012. Pertemuan ini dilaksanakan pada pukul 14.00 WIB hingga pukul 15.30 WIB. Pada pertemuan yang ketiga dilakukan tindakan yang ketiga berupa menulis secara sistematis *journal writing* yang

bersifat negatif dan kemudian menulis *journal writing* yang bersifat positif berdasarkan *journal writing* yang bersifat negatif. Kemudian siswa diberikan tugas berupa mempraktikan pada kesehariannya *journal writing* yang bersifat positif. Berikut penjelasan kegiatan guru pembimbing dan siswa pada pertemuan ketiga :

a) Kegiatan Pembuka

Guru pembimbing membuka pertemuan dengan doa, mengabsen dan menjelaskan prosedur kegiatan yang akan dilaksanakan. Guru pembimbing merefleksi kembali hasil pertemuan sebelumnya dengan memberikan stimulus pada siswa berupa pertanyaan. Guru pembimbing bertanya apakah siswa masih ingat *journal writing* yang telah ditulis pada sesi pertama, kedua dan ketiga. Kemudian siswa menjawab mereka masih ingat.

b) Kegiatan Inti

Guru pembimbing membagi kertas sebagai media untuk menulis *journal writing* secara keseluruhan. Guru pembimbing memberikan stimulus pada siswa tentang menggabungkan tulisan *journal writing* dari aspek fisik, psikis, keluarga dan masyarakat. Guru pembimbing menceritakan sebuah cerita yang menceritakan seseorang memiliki rasa percaya diri rendah yang disebabkan oleh faktor fisik, psikis, keluarga dan masyarakat. Selanjutnya guru pembimbing menceritakan semuanya secara sistematis sehingga menjadi sebuah cerita yang utuh.

Guru pembimbing kemudian bertanya pada siswa “*apakah kalian sudah paham bagaimana cara menggabungkan tulisan kalian pada sesi pertama, kedua, dan ketiga?*”. Siswa secara serentak menjawab “*iya sudah bu*”. Kegiatan selanjutnya siswa langsung menuliskan *journal writing* yang berupa gabungan dari sesi pertama, kedua dan ketiga.

Siswa menuliskan *journal writing* dengan lancar. Siswa membutuhkan waktu  $\pm 20$  menit untuk menyelesaikan tulisannya. Setelah siswa selesai menulis *journal writing* yang bersifat negatif, kegiatan berikutnya yaitu guru pembimbing memberikan stimulus tentang mengubah *journal writing* yang bersifat negatif menjadi *journal writing* yang bersifat positif.

Guru pembimbing menceritakan sebuah cerita dimana cerita itu merupakan bersifat positif yang diambil dari cerita guru pembimbing yang sebelumnya bersifat negatif. Setelah guru pembimbing selesai bercerita kemudian guru pembimbing bertanya pada siswa “*apakah kalian sudah paham bagaimana cara mengubah journal writing yang bersifat negatif menjadi positif?*”, siswa secara serentak menjawab “*paham bu*”.

Siswa langsung menulis *journal writing* yang bersifat positif. Siswa membutuhkan waktu  $\pm 20$  menit juga untuk menyelesaikan tulisan *journal writing* yang bersifat positif. Siswa menuliskan *journal writing* yang bersifat positif dengan lancar. Kegiatan

selanjutnya adalah guru pembimbing memberikan tugas kepada siswa untuk mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari *journal writing* bersifat positif yang telah ditulis dan mencoba berbicara di depan kaca mengenai pengalamannya yang telah diubah menjadi bersifat positif.

#### c) Kegiatan Penutup

Sebelum mengakhiri kegiatan guru pembimbing memberikan pujian kepada siswa karena telah menulis dengan lancar dan cepat. Selanjutnya guru pembimbing memberikan informasi mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya yaitu memdiskusikan tugas yang telah dilaksanakan oleh siswa.

Kesimpulan dari pertemuan ketiga ini yaitu siswa sudah dapat menuliskan *journal writing* yang bersifat negatif dengan lancar. siswa juga telah mengubah *journal writing* yang bersifat negatif menjadi positif dengan lancar dan cepat. Siswa sudah mengetahui bagaimana cara mengubah persepsi siswa pada pengalamannya yang sebelumnya bersifat negatif menjadi bersifat positif. Kegiatan pada pertemuan ini kemudian ditutup dengan doa yang dipimpin oleh guru pembimbing.

#### b. Tindakan II

#### 4) Pertemuan IV

Pertemuan IV dilaksanakan pada hari Rabu, 21 November 2012. Tindakan ini dilaksanakan pada pukul 14.00 WIB hingga pukul

15.30 WIB. Kegiatan pada pertemuan ini adalah diskusi dan evaluasi hasil tugas dan praktik *journal writing*. Berikut penjelasan kegiatan guru pembimbing dan siswa :

a) Kegiatan Pembuka

Guru pembimbing membuka pertemuan dengan doa dan menjelaskan prosedur kegiatan yang akan dilaksanakan. Guru pembimbing selanjutnya merefleksikan kembali hasil pertemuan sebelumnya. Guru pembimbing bertanya kepada siswa “*apa kalian sudah bisa mempraktikan journal writing yang bersifat positif dalam kehidupan sehari-hari?*”. kemudian siswa menjawab pertanyaan dari guru pembimbing “*iya sudah bisa bu*”.

b) Kegiatan Inti

Guru pembimbing meminta siswa secara bergantian menceritakan hasil tugas yang telah dilakukan di rumah. Siswa kemudian secara berurutan menceritakan hasil tugas yang telah diberikan. Secara umum beberapa siswa menyebutkan hasil yang sama dari tugas yang telah diberikan. Beberapa pernyataan siswa dari hasil tugas yaitu “*saya menjadi tau bu bagaimana mengubah persepsi yang negatif menjadi positif*” kemudian guru pembimbing memberikan pujian “*bagus sekali, selamat ya kamu telah mengubah yang negatif menjadi positif*”.

Selanjutnya, “*kalau saya menjadi paham bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan saya menjadi kurang percaya diri*”, guru



pembimbing kemudian menanggapinya dengan memberikan motivasi “*iya kalau begitu sekarang kamu dapat mengontrol semua itu sehingga kamu dapat lebih percaya diri, bagus sekali*”.

Dari pernyataan yang disampaikan siswa, guru pembimbing kemudian menyimpulkan bahwa siswa sudah dapat menjalankan tugas dengan baik dan mereka sudah dapat mengubah persepsi tentang pengalaman yang bersifat negatif menjadi bersifat positif. Kegiatan selanjutnya adalah siswa mempraktikkan secara langsung dengan cara menceritakan *journal writing* yang bersifat negatif menjadi positif.

Guru pembimbing memberikan instruksi pada siswa untuk praktik secara urut dari kanan ke kiri. Akan tetapi siswa yang disebelah kanan menolak dan meminta jangan duluan. Kemudian guru pembimbing meminta dimulai dari sebelah kiri. Siswa yang berada disebelah kiripun menolak dan meminta untuk tidak duluan. Guru pembimbing kemudian memutuskan untuk memilih siswa secara random dan siswa yang ditunjuk harus langsung mau praktik.

Siswa yang pertama ditunjuk yaitu YN kemudian terlihat dengan terpaksa bercerita. YN menceritakan *journal writing* yang bersifat negatif dengan ragu-ragu dan terlihat malu. Kemudian guru pembimbing membujuk YN untuk tidak malu dan ceritakan saja secara keseluruhan seperti yang telah dituliskan dalam *journal writing*. Tetapi YN tetap tidak menceritakannya secara keseluruhan.

Guru pembimbing selanjutnya menawarkan pada siswa apakah ada yang ingin mempraktikannya. Siswa semuanya tidak ada yang berani dan hanya diam saja. Kemudian siswa hanya saling tunjuk dan tidak ada yang mau untuk mempraktikannya.

Dengan demikian guru pembimbing menyimpulkan siswa hanya bisa mengungkapkan secara keseluruhan dalam tulisan tetapi malu kepada temannya. Guru pembimbing kemudian memutuskan untuk mengadakan pertemuan kembali untuk membantu siswa agar selain bisa menuangkan dalam tulisan juga tidak malu jika menceritakan kepada orang lain.

#### c) Kegiatan Penutup

Sebelum mengakhiri kegiatan guru pembimbing memberikan informasi pada siswa bahwa kegiatan ini akan dilanjutkan kembali pada pertemuan berikutnya. Guru pembimbing sedikit memberikan stimulus pada siswa bahwa mereka tidak seharusnya malu untuk mengungkapkan *journal writing* yang bersifat negatif karena mereka sudah saling memiliki *journal writing* yang bersifat positif dan sudah memiliki persepsi yang positif tentang pengalaman negatifnya.

Kesimpulan pada pertemuan ini yaitu semua siswa pada dasarnya sudah dapat mengubah *journal writing* yang bersifat negatif menjadi bersifat positif tetapi mereka belum benar-benar memiliki persepsi yang positif terhadap semua pengalamannya.

Penelitian ini akan dilanjutkan pada siklus yang kedua dengan dua kali pertemuan. Hal ini dilakukan agar siswa dapat benar-benar memiliki persepsi yang positif terhadap semua pengalamannya dan memiliki percaya diri yang tinggi sehingga tidak malu lagi pada temannya ataupun pada orang lain.

#### **d. Observasi/Pengamatan Siklus I**

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti selama tindakan berlangsung, secara keseluruhan tindakan yang dilaksanakan berjalan lancar. Pada pertemuan pertama, siswa belum begitu menunjukkan antusias yang tinggi dalam mendengarkan materi dan melaksanakan *journal writing* namun siswa mengikuti kegiatan sesuai dengan aturan yang ada. Siswa juga mampu mengungkapkan makna yang terkandung dalam kegiatan tersebut. Hanya saja pada kegiatan *journal writing* kedua, siswa terlihat merasa kelelahan, di samping kondisi yang panas. Guru BK terlihat antusias dalam memberi pengarahan pada siswa serta mendampingi siswa dalam melakukan tindakan.

Pada kegiatan ketiga siswa lebih antusias dalam mengikuti kegiatan bermain peran. Cuaca yang mendukung, tidak terlalu panas dan tidak juga hujan membuat siswa merasa nyaman. Pada kegiatan ini siswa merasa senang dan mengikuti permainan sesuai dengan aturan yang ada. Guru BK terlihat begitu antusias dalam mengarahkan siswa. Berbeda dengan pertemuan pertama, pada pertemuan keempat siswa

terlihat antusias dan mampu untuk mengikuti kegiatan *journal writing*. Siswa justru meminta diadakan *journal writing* selanjutnya. Siswa mengikuti *journal writing* sesuai dengan aturan yang ada. Guru BK juga merasa sudah ada perubahan pada tingkat kepercayaan diri siswa dari tindakan sebelumnya.

Selain observasi yang dilakukan peneliti selama tindakan berlangsung, peneliti juga melakukan observasi setelah dilakukan tindakan. Tujuan observasi ini adalah untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa setelah dilaksanakan tindakan yang didukung dengan motivasi dari guru-guru yang ada di SMK N 1 Depok Sleman. Observasi dilakukan pada 14, 17, 19 dan 21 November 2012. Hasil observasi peneliti dengan mengamati siswa ketika ada di sekolah dari pagi hingga jam pulang sekolah menunjukkan perubahan. Hal ini terjadi karena guru-guru juga mendukung perubahan siswa. Guru memotivasi siswa, menghargai siswa, dan menciptakan suasana lingkungan sekolah yang nyaman bagi siswa.

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti membuktikan ada perubahan dalam tingkah laku siswa, siswa yang tadinya masih malu-malu untuk maju di depan kelas setelah dilakukan tindakan tidak lagi malu-malu, hubungan dengan siswa lain atau guru pun menjadi lebih baik. Cara menyampaikan pendapat di dalam kelas lebih baik tidak seperti sebelumnya. Hasil observasi saat tindakan berlangsung ada pada lampiran.

#### **e. Hasil Skala Percaya Diri**

Dari hasil skala yang disebarkan oleh peneliti menunjukkan adanya perubahan pada kepercayaan diri yang diperlihatkan oleh para siswa. Skala pra tindakan yang disebarkan menunjukkan hanya ada 60% siswa sedang sedangkan 40% sisanya masih rendah. Jumlah itu dapat dilihat dari tabel 8. Hasil pra tindakan ini yang menjadi acuan peneliti melakukan penelitian siswa kelas XI di SMK N 1 Depok Sleman.

Dari tabel pratindakan tersebut peneliti melaksanakan siklus satu yang terdiri dari empat kali pertemuan. Penggunaan *journal writing* yang menjadi pendekatan peneliti untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka mulai menunjukkan perubahan meskipun belum sesuai dengan apa yang diharapkan peneliti. Dalam kriteria keberhasilan yang diinginkan, peneliti menargetkan persentase keberhasilan minimal adalah 75% atau masuk dalam kategori baik. Sedangkan pada pratindakan yang dilakukan oleh peneliti hasil persentase yang dicapai 60,57% berdasarkan siswa yang terpilih (nilai kurang dari 75%).

Pada siklus yang pertama dapat dilihat pada tabel 9 terjadi peningkatan yang cukup meskipun belum mencapai target peneliti. Dari hasil siklus pertama dapat dilihat nilai persentase meningkat menjadi 73,8% dari siswa yang terpilih (kriteria rendah dan sedang). Hal tersebut dapat dilihat dari tabel 9 hasil siklus pertama.

Tabel 9. Peningkatan Hasil Percaya Diri Pra Tindakan dan Siklus I

N O	Nama	Pratindakan		Siklus I	
		Skor	Persentase	Skor	Persentase
1	AWD	102	62.2%	126	76.8%
2	AY	101	61.6%	114	69.5%
3	DW	80	48.8%	124	75.6%
4	DK	79	48.2%	105	64.0%
5	DP	109	66.5%	126	76.8%
6	DF	119	72.6%	125	76.2%
7	GS	79	48.2%	102	62.2%
8	HP	107	65.2%	126	76.8%
9	MR	120	73.2%	126	76.8%
10	NM	81	49.4%	124	75.6%
11	P	80	48.8%	124	75.6%
12	RA	115	70.1%	125	76.2%
13	SD	120	73.2%	124	75.6%
14	TA	118	72.0%	120	73.2%
15	YN	80	48.8%	124	75.6%
	Rata-rata		60.57%		73.8%

Dari hasil skala tersebut peneliti melanjutkan ke siklus ke dua karena hasil yang didapat belum memenuhi indikator keberhasilan yang diharapkan oleh peneliti. Indikator keberhasilan yang diharapkan peneliti adalah sebesar 75% atau pada kategori baik, sedangkan pada siklus pertama hanya mampu mencapai nilai persentase sebesar 73,8% atau masih kurang 1,7% untuk memenuhi indikator keberhasilan.

#### f. Wawancara Siklus I

Wawancara dilakukan untuk benar-benar mengetahui hasil dari metode *journal writing* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Wawancara ditujukan kepada guru BK selaku pelaksana tindakan dan siswa selaku subyek penelitian. Berdasarkan hasil wawancara dengan

guru BK terlihat perubahan pada siswa mengenai aspek kepercayaan diri. Siswa yang awalnya sering saling tunjuk untuk maju ke depan kelas, susah dalam mengungkapkan pendapat pada saat diskusi di dalam kelas maupun di luar kelas, sekarang sudah tidak lagi. Menurut Guru BK ketika di kelas atau di luar kelas siswa bisa bekerja sama dengan baik, siswa menjadi lebih percaya diri untuk mengemukakan pendapat. Siswa lebih bisa menghargai orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, siswa merasa senang mengikuti kegiatan *journal writing*. Selain dijadikan ajang untuk *refreshing*, siswa juga merasa lebih dekat dengan teman-temannya melatih diri mengelola perilaku dan kepercayaan diri. Siswa juga memahami makna dari masing-masing dari kegiatan *journal writing* menurut siswa kegiatan *journal writing* tersebut sangat membantu dalam membentuk dan meningkatkan kepercayaan diri ketika berkomunikasi dengan orang lain, dan mampu memotivasi diri dalam menuangkan ide-idenya.

#### **g. Refleksi dan Evaluasi Siklus I**

Refleksi dilaksanakan melalui diskusi antara peneliti dan guru pembimbing. Secara keseluruhan kegiatan pada siklus I sudah berjalan lancar dan siswa dapat menuliskan *journal writing* baik per aspek maupun dalam bentuk keseluruhan. Siswa juga dapat mengubah *journal writing* yang bersifat negatif menjadi bersifat positif tetapi dalam mengubah *journal writing* yang bersifat negatif menjadi positif siswa

hanya melakukannya dengan dasar pemikiran bukan berdasarkan perasaannya yang sesungguhnya.

Hambatan-hambatan yang terjadi pada siklus I yaitu siswa sulit untuk benar-benar terbuka atau tidak menjaga image di depan teman-temannya. Hal ini yang membuat siswa masih malu jika pengalamannya diketahui oleh teman-temannya. Siswa belum dapat memahami secara penuh bahwa hal tersebut dapat menyebabkan kepercayaan dirinya menjadi rendah dan sulit untuk meningkat walaupun telah menuliskan *journal writing*.

Pada siklus II guru pembimbing akan membantu siswa benar-benar dari dalam hati dalam menuliskan *journal writing* yang bersifat positif. Dengan membuat *journal writing* yang bersifat positif bukan berdasarkan hasil pemikiran saja melainkan benar-benar sesuai dengan diri siswa maka siswa akan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Dan guru pembimbing harus dapat membangun kepercayaan siswa, supaya siswa tidak takut permasalahan yang dihadapi di ceritakan dalam diskusi.

Kegiatan pada siklus II dilakukan dua tindakan dalam dua kali pertemuan. Kegiatan pada siklus II dilakukan dua tindakan dalam dua kali pertemuan. Tindakan pada siklus II dilakukan dengan tujuan membuat siswa dapat menulis *journal writing* yang bersifat positif berdasarkan kondisi dirinya sendiri bukan hanya berdasarkan hasil pemikiran saja.



## **2. Siklus II**

### **a. Perencanaan Siklus II**

Perencanaan awal yang dilakukan oleh peneliti adalah menyusun pedoman kegiatan pada siklus II melalui diskusi dengan guru pembimbing. Dari hasil siklus I yang telah dilaksanakan, dapat dilihat hal yang perlu disempurnakan adalah bagian siswa dalam mengubah pengalaman negatif ke pengalaman positif belum begitu mengena dalam diri siswa, karena siswa hanya memikirkan pengalaman negatif menjadi pengalaman positif saja tanpa menghayati dari dalam dirinya.

Dalam siklus yang ke II peneliti merencanakan akan melaksanakan sebanyak 2 kali tindakan. Dengan pemutaran video diharapkan mampu memotivasi siswa, memberikan kisah nyata bahwa tidak semua orang sempurna dan dari kekurangan itu bisa menjadi kelebihan. Penggunaan penggunaan video ini diharapkan mampu memicu siswa untuk mampu mencapai kriteria keberhasilan.

Pada siklus II terdapat dua tindakan dalam dua kali pertemuan. Tindakan yang pertama yaitu mengubah *journal writing* yang bersifat negatif menjadi positif, tetapi sebelum kegiatan tersebut dimulai guru pembimbing memberikan stimulus pada siswa melalui kisah nyata dalam bentuk cerita dan video. Tindakan kedua yaitu siswa mempraktikkan *journal writing* baik yang bersifat negatif maupun positif dalam diskusi.

### **b. Tindakan Siklus II**

Tindakan yang dilakukan dalam siklus II terdapat 2 tindakan dengan 2 kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut:

a. Tindakan I

1) Pertemuan I

Tindakan I dalam siklus II ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 November 2012. Tindakan ini dilaksanakan pada pukul 14.00 WIB hingga pukul 15.30 WIB. Kegiatan pada pertemuan ini yaitu memberikan stimulus pada siswa agar siswa dapat membuat *journal writing* yang bersifat positif yang sesuai dengan kondisinya sehingga menjadi benar-benar percaya diri dan tidak malu. Kegiatan dilanjutkan dengan menuliskan *journal writing* yang bersifat positif berdasarkan *journal writing* yang bersifat negatif yang telah ditulis siswa pada siklus I.

a) Kegiatan Pembuka

Guru pembimbing membuka pertemuan dengan doa, mengabsen siswa dan menjelaskan prosedur kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan ini. Guru pembimbing sedikit mengulas hasil pertemuan sebelum yaitu siswa masih merasa malu dalam menceritakan *journal writing* sehingga pada diawal kegiatan ini guru pembimbing memberikan stimulus bahwa melalui video dan cerita kisah nyata maka siswa dapat dengan sepenuhnya memahami sehingga siswa tidak malu kepada teman atau orang lain dan kepercayaan dirinya dapat meningkat.

b) Kegiatan Inti

Guru pembimbing menceritakan beberapa kisah nyata dimana inti cerita dari beberapa cerita itu adalah orang-orang yang jauh memiliki kekurangan dalam dirinya baik pada aspek fisik, psikis, keluarga dan masyarakat mereka mampu menjadi orang yang percaya diri tinggi

sehingga menjadi orang yang penuh dengan semangat dan sukses didalam hidupnya. Pada saat guru pembimbing bercerita, siswa menanggapinya dengan serius. Beberapa siswa meminta guru pembimbing untuk mengulang kata-katanya jika ada kata-kata atau kalimat yang kurang jelas terdengar.

Beberapa siswa juga bertanya pada guru pembimbing mengenai cerita yang diceritakan guru pembimbing. RA bertanya *“bu, kok bisa ya orang yang memiliki kekurangan seperti itu yang harusnya malu malah sangat percaya diri?”*, guru pembimbing menjawab *“untuk apa orang harus malu jika dia tidak melakukan apa yang dilarang oleh Tuhan, selama dia melakukan hal yang benar maka tidak ada kata malu seperti orang dalam cerita itu”*. RA kemudian berkata *“iya ya bu”*.

Selanjutnya YN bertanya *“bu, tapi susah ya kalau seperti itu, terus bagaimana caranya biar tidak malu?”*, guru pembimbing menjawab *“caranya yaitu kamu harus mensyukuri semua yang diberikan oleh Tuhan, dan yakin bahwa semua yang kamu miliki adalah yang terbaik untukmu serta setiap orang pasti memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing”*, kemudian siswa menanggapinya dengan mengatakan *“iya bu terimakasih saya menjadi termotivasi, hehe”*.

Kegiatan berikutnya guru pembimbing memutar beberapa video yang inti dari video itu adalah hampir sama dengan cerita-cerita yang telah diceritakan sebelumnya. Siswa sangat antusias saat menonton video yang diputarkan. Terlihat sebagian besar siswa sangat suka menonton sehingga mereka terlihat sangat serius dalam menonton

videonya. Beberapa siswa bahkan matanya berkaca-kaca pada saat melihat kisah yang mengharukan dari video tersebut.

Setelah siswa selesai menonton video selanjutnya guru pembimbing memimpin siswa merefleksikan apa yang telah diperoleh siswa dari cerita dan video tersebut. Siswa tanpa ditunjuk langsung mengungkapkan pendapatnya. Pendapat dari siswa setelah menonton dan mendengarkan cerita antara lain : SD mengungkapkan bahwa dia sangat tersentuh dengan cerita dan video itu sehingga dia menjadi merasa lebih harus percaya diri yang harus mampu menerima semua kekurangannya tanpa malu menunjukkannya kepada orang lain. TA menyatakan bahwa dia menjadi lebih dapat mensyukuri semua yang telah dimiliki dan yakin kalau dia memiliki kelebihan yang tidak dimiliki orang lain.

DP mengungkapkan bahwa dia sekarang tidak akan malu lagi kepada siapapun atas semua yang telah dia dan keluarganya alami. DP juga mengungkapkan bahwa dia yakin dapat membuktikan kepada semua orang jika dia dapat berhasil dan akan sukses. YN menyatakan bahwa semua yang orang katakan tentang dia dan keluarganya yang bersifat negatif akan dijadikan sebuah pemacu semangat agar ia bisa berhasil dan dapat membuktikannya kepada semua orang.

Kegiatan dilanjutkan dengan siswa menuliskan *journal writing* yang bersifat positif. Siswa antusias dalam menuliskan *journal writing*. Siswa membutuhkan waktu  $\pm$  15 menit untuk menulis. Setelah diamati, isi tulisan siswa pada siklus I berbeda dengan yang ditulis siswa pada saat siklus II ini. Siswa mengaku pada saat siklus I mereka memang

menulis hanya berdasarkan hasil pikirannya saja sedangkan yang ditulis sekarang adalah berdasarkan sesuai dengan diri siswa.

Guru pembimbing kemudian mengambil hasil tulisan siswa dan dilanjutkan dengan memberikan motivasi dan stimulus pada siswa agar siswa benar-benar memiliki perasaan yang sesuai dengan yang mereka tulis. Guru pembimbing mengharapkan juga siswa akan terus merasa seperti yang telah mereka tuliskan sehingga siswa akan selalu semangat, tidak malu dan percaya diri dalam menjalani hidupnya.

#### c) Kegiatan Penutup

Sebelum kegiatan pada pertemuan ini diakhiri guru pembimbing kembali memberikan tugas pada siswa seperti pada siklus I. Tugas pada siklus II ini harus ditulis siswa pada kertas yang dibagikan oleh guru pembimbing. Setelah itu, guru pembimbing menyimpulkan hasil pertemuan ini secara singkat dan memberikan informasi mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya. Guru pembimbing menutup pertemuan ini dengan doa.

Kesimpulan pada pertemuan ini yaitu siswa merasa lebih tersentuh untuk dapat lebih percaya diri setelah mendengarkan cerita dan video kisah nyata. Siswa mengaku pada saat siklus I hasil tulisan mereka hanya berdasarkan hasil pemikiran saja sedangkan pada siklus II ini siswa menulis berdasarkan sesuai dengan diri siswa. Guru pembimbing berupaya untuk menjadikan apa yang ditulis siswa dalam *journal writing* bersifat positif benar-benar dipraktikan siswa dan melekat pada diri siswa agar siswa selalu semangat, tidak malu dan memiliki percaya diri yang tinggi.

b. Tindakan II

2) Pertemuan II

Pertemuan 2 dalam siklus II ini dilaksanakan pada hari Kamis, 29 November 2012. Pertemuan ini dilaksanakan pada pukul 14.00 WIB hingga pukul 15.30 WIB. Kegiatan pada pertemuan ini adalah diskusi hasil tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya dan praktik *journal writing*. Berikut ini penjelasan kegiatan guru pembimbing dan siswa:

a) Kegiatan Awal

Kegiatan dibuka oleh guru pembimbing dengan berdoa dan dilanjutkan dengan mengabsen siswa. Guru pembimbing merefleksi kembali hasil pertemuan sebelumnya dengan bertanya “*apa perbedaan diri kalian antara menulis journal writing berdasar hasil pemikiran dengan menulis journal writing berdasarkan sesuai dengan diri kalian sendiri?*”, kemudian YN menjawab “*perbedaannya kalau dulu seperti palsu bu isinya, hehe (sambil tertawa) sedangkan sekarang saya benar-benar tidak malu lagi bu*”.

Jawaban dari YN didukung oleh pendapat teman-temannya yang langsung memberikan tanggapan “*ibu benar yang dikatakan YN sekarang kami tidak malu lagi dan merasa lebih semangat*”. Guru pembimbing terlihat senang dan tersenyum setelah mendengar jawaban dan tanggapan para siswa. Guru pembimbing kemudian memberikan pujian pada siswa dengan mengatakan “*iya itu yang saya harapkan dan kalian sekarang menjadi orang yang lebih hebat*”.

b) Kegiatan Inti

Guru pembimbing langsung memulai diskusi dengan siswa untuk membahas dan mengevaluasi hasil tugas siswa. Pada pertemuan ini siswa siswa mengungkapkan hasil tugasnya dengan dipilih secara random oleh guru pembimbing. Berikut beberapa pernyataan siswa berdasarkan hasil tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya : NM mengatakan bahwa ia saat berkaca merasa melihat sosok dirinya yang baru dan ia menjadi merasa lebih kuat untuk menghadapi semua tantangan dalam hidupnya.

DF mengungkapkan bahwa saat dia mempraktikannya di rumah yang dirasakannya adalah dia merasakan dirinya sekarang tidak melihat lagi kekurangannya menjadi kelemahan melainkan menjadi sebuah sumber semangat untuk meraih sukses. DP mengatakan bahwa dia sekarang lebih yakin jika dia memiliki kelebihan yang tidak dimiliki orang lain sebagai modal untuk menjadi berhasil dan sukses.

Guru pembimbing menanggapi semua hasil tugas siswa dengan memberikan motivasi bahwa sekarang siswa telah menjadi sosok seseorang yang lahir dengan semangat baru dan percaya diri yang tinggi. Guru pembimbing juga memberikan pujian dengan mengatakan *“bagus sekali kalian telah mengikuti rangkaian kegiatan ini dengan baik dan sekarang kalian telah menjadi orang yang memiliki percaya diri yang tinggi sehingga kalian akan dapat meraih sukses”*.

Kegiatan selanjutnya adalah siswa mempraktikan *journal writing*.

Siswa praktik dengan ditunjuk langsung oleh guru pembimbing. Pada siklus II ini siswa sangat semangat dalam mempraktikkan *journal writing*. Siswa langsung praktik tanpa ragu-ragu dan malu.

c) Kegiatan Penutup

Guru pembimbing yakin bahwa siswa benar-benar sudah memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan pada saat sebelum mengikuti rangkaian kegiatan ini. Guru pembimbing kemudian menyampaikan kesimpulan dari kegiatan hari ini dan juga seluruh rangkaian kegiatan dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir. Guru pembimbing selanjutnya menyebarkan angket untuk mengukur kepercayaan diri siswa sambil memberikan motivasi kembali. Kegiatan pada siklus II ini diakhiri dengan doa.

Kesimpulan dari pertemuan kedua siklus II ini adalah siswa sudah dapat membuat *journal writing* yang sesuai dengan kondisi dirinya dan siswa sudah benar-benar memiliki kepercayaan diri seperti yang ditulis dalam *journal writing* yang bersifat positif. Siswa telah dapat mempraktikannya dengan baik di kehidupan sehari-hari dan dihadapan teman-temannya. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa terjadi perubahan sikap dan kepercayaan diri siswa pada saat sebelum dan setelah mengikuti rangkaian kegiatan *journal writing*. Siswa mengaku menjadi lebih percaya diri dan semangat dalam menghadapi hari-hari kedepan siswa terlihat selalu ceria dan percaya diri dalam bergaul dengan temannya.



### **c. Observasi/Pengamatan Siklus II**

Hasil dari observasi pada siklus II menunjukkan adanya perubahan dan perbedaan pada siklus I. Peneliti melihat bagaimana siswa yang mencermati *journal writing* disertai dengan kemampuan siswa dalam bereksplorasi kata-kata mereka sendiri. Pada tindakan pertama siklus II, siswa terlihat telah memiliki pemahaman yang dalam tentang percaya diri karena pada tindakan ini siswa tidak mendapatkan kisah nyata bahwa banyak yang mempunyai kekurangan tetapi mampu merubah kekurangan menjadi kelebihan dan siswa termotivasi.

Pada tindakan kedua siklus II, peneliti melihat siswa sudah mulai terbiasa dengan metode yang digunakan oleh peneliti, sehingga pada kegiatan ini siswa sangat antusias mengeluarkan kata-katanya dalam *journal writing*.

### **d. Hasil Skala Percaya Diri**

Hasil skala percaya diri pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan terhadap percaya diri siswa.. Pada tabel tersebut dapat dilihat bagaimana peningkatan sekitar 7,9%. Hasil skala tersebut menunjukkan adanya peningkatan siswa terhadap percaya diri mereka. Meskipun sudah mencapai rata-rata cukup peneliti melanjutkan pada siklus ke dua dengan tujuan mampu meningkatkan point percaya diri siswa sampai mencapai nilai rata-rata baik atau minimal mencapai rata-rata 75%. Data yang didapat dari skala percaya diri, dapat dilihat peningkatan percaya diri siswa dapat dilihat pada tabel 10.

Dari hasil siklus yang kedua dapat dilihat perubahan siswa. Dari tabel diatas dapat dilihat perubahan yang dapat dilihat dari para siswa kelas XI di SMK N 1 Depok Sleman. Nilai rata-rata persentase siklus yang ke dua mencapai angka 81,7%. Dari hasil itu peneliti menyudahi penelitian karena kriteria keberhasilan peneliti yang semula ditargetkan sebesar 75% sudah terlampaui dan sudah mencapai pada nilai baik.

Tabel 10. Peningkatan Hasil Skala Percaya Diri

NO	Nama	Pratindakan		Siklus I		Siklus II	
		Skor	Persentase	Skor	Persentase	Skor	Persentase
1	AWD	140	62.2%	126	76.8%	137	83.5%
2	AY	102	61.6%	114	69.5%	134	81.7%
3	DW	130	48.8%	124	75.6%	135	82.3%
4	DK	101	48.2%	105	64.0%	138	84.1%
5	DP	80	66.5%	126	76.8%	128	78.0%
6	DF	132	72.6%	125	76.2%	128	78.0%
7	GS	79	48.2%	102	62.2%	139	84.8%
8	HP	109	65.2%	126	76.8%	133	81.1%
9	MR	119	73.2%	126	76.8%	131	79.9%
10	NM	124	49.4%	124	75.6%	135	82.3%
11	P	132	48.8%	124	75.6%	128	78.0%
12	RA	125	70.1%	125	76.2%	131	79.9%
13	SD	79	73.2%	124	75.6%	142	86.6%
14	TA	107	72.0%	120	73.2%	135	82.3%
15	YN	127	48.8%	124	75.6%	136	82.9%
	Rata-rata		60.57%		73.8%		81.7%

#### e. Wawancara Siklus II

Dalam wawancara ini ditujukan kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri kurang, apa yang mereka rasakan sebelum mengikuti *journal writing* siswa masih malu-malu dan takut untuk berbicara,

memberikan pendapat dan mengawal pembicaraan dengan orang lain. Saat mengikuti pelatihan, siswa sudah ada kemajuan dalam berbicara, sudah aktif dalam mengikuti kegiatan dan sudah mulai terbuka dengan permasalahan yang dialaminya. Dan sesudah mengikuti *journal writing*, siswa sudah tidak takut lagi akan berbicara, tidak hanya aktif dalam kegiatan *journal writing* tetapi juga dalam kegiatan mata pelajaran dan mampu berdiskusi dengan teman yang lain dengan baik.

Manfaat *Journal Writing* yang telah dilakukan membuat siswa lebih percaya diri, siswa lebih terbuka dan percaya terhadap orang lain. Siswa juga merasa senang mengikuti kegiatan *journal writing*, selain dijadikan ajang untuk *refresing*, siswa juga merasa lebih dekat dengan teman-temannya dan melatih diri mengelola permasalahan yang dihadapi dan kepercayaan diri.

#### **f. Refleksi dan Evaluasi Siklus II**

Refleksi dilakukan melalui diskusi antara peneliti dengan guru pembimbing. Rangkaian kegiatan *journal writing* pada siklus II berjalan sesuai dengan rencana. Secara keseluruhan kegiatan ini sudah dapat membuat siswa menjadi lebih percaya diri. Dilihat dari hasil post-test pada siklus ini sudah menunjukkan peningkatan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian tidak diadakan lagi tindakan lanjutan untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri.

Pada pertemuan pertama siklus II siswa terlihat sangat tersentuh dengan adanya cerita dan video yang diberikan oleh guru pembimbing. Siswa dapat menuliskan *journal writing* yang bersifat positif

berdasarkan sesuai dengan dirinya sendiri. Siswa telah mengaku bahwa mereka merasakan perbedaannya dibandingkan pada siklus I dimana siswa menulis hanya berdasarkan hasil pemikirannya saja.

Pada pertemuan kedua siklus II, siswa terlihat lebih semangat dalam mengikuti kegiatan dan siswa tidak terlihat malu. Pada saat diminta untuk mengungkapkan hasil tugasnya, siswa dengan percaya diri dan lantang menceritakannya. Kemudian pada saat mempraktikkan *journal writing*, siswa terlihat tidak ragu-ragu dan dengan semangat mengungkapkan atau menceritakan hasil tulisannya. Dan siswa merasa nyaman dalam menceritakan karena guru pembimbing bisa menyakinkan siswa bahwa semua yang di ceritakan aman akan kerahasiaannya. Guru pembimbing merasakan perubahan yang cukup besar pada diri siswa yaitu siswa menjadi lebih percaya diri.

#### **g. Hasil Tindakan Siklus I dan II**

Dalam penelitian ini tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan percaya diri siswa dilaksanakan melalui 2 siklus. Siklus I terdiri dari 2 tindakan dalam 4 pertemuan dan siklus II terdiri dari 2 tindakan dalam 2 kali pertemuan. Berikut tahapan tindakan yang dilaksanakan secara lebih jelas dalam bentuk tabel :

Tabel 11. Rangkuman Tahapan Tindakan Siklus I

No	Tindakan	Tujuan	Teknik	Pertemuan
1	Memahami percaya diri dan <i>journal writing</i>	Siswa dapat memahami tentang percaya diri dan <i>journal writing</i>	Diskusi dan tanya jawab	Pertama
2	Menulis <i>journal writing</i> yang bersifat negatif pada aspek fisik	Siswa dapat menulis dan memahami pengalamannya yang telah menyebabkan kepercayaan dirinya rendah pada aspek fisik	Menulis	Pertama
	Menulis <i>journal writing</i> yang bersifat negatif pada aspek psikis, keluarga dan masyarakat	Siswa dapat menulis dan memahami pengalamannya yang telah menyebabkan kepercayaan dirinya rendah pada aspek psikis, keluarga dan masyarakat	Menulis	Kedua
3	Menyusun secara sistematis <i>journal writing</i> bersifat negatif dari semua aspek dan kemudian mengubahnya menjadi bersifat positif  Memberikan tugas untuk mempraktikkan dalam kehidupan nyata dan di depan kaca	Siswa memahami pengalamannya yang telah menyebabkan kepercayaan dirinya rendah pada semua aspek dan mampu mengubahnya menjadi bersifat positif dan diterapkan dalam dirinya	Menulis	Ketiga
4	Evaluasi tugas dan mempraktikkan <i>journal writing</i> di depan teman	Siswa dapat benar-benar menerapkan <i>journal writing</i> yang bersifat positif dalam dirinya.	Diskusi dan Praktik dengan bercerita	Keempat

Siklus I ini terdiri dari 2 tindakan dalam 4 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama guru pembimbing memberikan stimulus dan menggunakan teknik diskusi untuk membantu siswa memahami tentang kepercayaan diri dan *journal writing*. Tindakan pertama pada siklus I berjalan lancar dan siswa dapat dengan mudah memahami tentang *journal writing* dan kepercayaan diri. Pada pertemuan pertama dilakukan juga tindakan kedua berupa menulis *journal writing* pada sesi yang pertama. *Journal writing* yang ditulis pada sesi pertama adalah menulis pengalaman hidup sejak kecil sampai sekarang yang mempengaruhi rasa percaya diri pada aspek fisik. Siswa menulis *journal writing* pada sesi pertama dengan lancar dan hanya membutuhkan waktu  $\pm 15$  menit.

Pada pertemuan kedua dilakukan tindakan kedua berupa menulis *journal writing* sesi kedua dan sesi ketiga. Pertemuan yang kedua ini berjalan dengan lancar. Siswa dapat dengan cepat memahami instruksi dari guru pembimbing dan langsung menulis *journal writing*. Siswa menyelesaikan masing-masing sesi penulisan *journal writing* hanya dengan waktu  $\pm 15$  menit. Setelah siswa menuliskan semua sesi *journal writing*, siswa dapat lebih memahami pengalamannya yang telah menyebabkan kepercayaan dirinya menjadi rendah pada aspek fisik, psikis, keluarga dan masyarakat.

Pada pertemuan ketiga, siswa menulis *journal writing* yang telah ditulis pada sesi pertama, kedua, dan ketiga yang disusun secara sistematis sehingga menghasilkan sebuah cerita yang utuh. Pada saat dilakukan tindakan ini, sama seperti pertemuan sebelumnya yaitu siswa

dapat dengan lancar menuliskan *journal writing* secara utuh. Kegiatan selanjutnya siswa menulis *journal writing* yang bersifat positif berdasarkan *journal writing* yang bersifat negatif. Pada saat menuliskan *journal writing* bersifat positif, siswa menulisnya hanya berdasarkan hasil pemikiran saja dengan mengandalkan contoh yang telah diberikan oleh guru pembimbing. Dengan demikian siswa tidak benar-benar dapat menerapkan isi *journal writing* yang bersifat positif ke dalam dirinya sehingga siswa tetap merasa malu dan tidak percaya diri. Setelah kegiatan tersebut selesai, guru pembimbing memberikan tugas pada siswa untuk mempraktikkan *journal writing* yang bersifat positif dalam kehidupan sehari-hari dan di depan kaca.

Pada pertemuan keempat siswa dan guru pembimbing diskusi mengenai tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Dari hasil diskusi siswa telah melakukan tugas dari guru pembimbing tetapi hasilnya masih belum maksimal dan masih sering merasa malu dan ragu-ragu. Kegiatan berikutnya siswa mempraktikkan *journal writing* di depan teman-temannya dan guru pembimbing. Pada saat diminta untuk praktik, semua siswa merasa malu dan ragu-ragu untuk bercerita. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa belum benar-benar menerapkan *journal writing* yang bersifat positif kedalam dirinya. Penyebab hal itu terjadi yaitu karena siswa tidak menuliskan *journal writing* yang bersifat positif sesuai dengan dirinya namun hanya berdasarkan hasil pemikirannya saja.

Dari hasil diskusi dan evaluasi, secara umum kepercayaan diri siswa masih belum meningkat sehingga kegiatan ini dilanjutkan pada

siklus II. Berikut tahapan yang dilakukan pada siklus II secara lebih jelas dalam bentuk tabel 12:

Tabel 12. Rangkuman Tahapan Tindakan Siklus II

No	Tindakan	Tujuan	Teknik	Pertemuan
1	Memberikan stimulus melalui video dan cerita kisah nyata serta menulis <i>journal writing</i> yang bersifat positif.  Memberikan tugas mengaplikasikan <i>journal writing</i> yang bersifat positif dalam kehidupan sehari-hari dan di depan kaca.	Siswa dapat membuat <i>journal writing</i> dan bisa menerapkannya kedalam dirinya	Menonton, mendengar dan menulis	Pertama
2	Diskusi hasil tugas dan mempraktikan <i>journal writing</i> yang bersifat positif di depan teman dan guru pembimbing	Siswa dapat benar-benar memiliki kepercayaan diri yang tinggi, tidak malu dan ragu-ragu lagi	Diskusi dan praktik melalui cerita	Kedua

Pada pertemuan pertama siklus II guru pembimbing memberikan stimulus pada siswa agar siswa dapat menuliskan *journal writing* yang positif sesuai dengan dirinya sendiri. Guru pembimbing memberikan stimulus tersebut sebelum siswa menuliskan *journal writing*. Siswa sangat antusias pada saat diberikan stimulus melalui cerita dan video. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka sangat tersentuh dan ingin seperti orang yang ada dalam cerita dan video tersebut.

Hasil dari tindakan ini berbeda dengan hasil dari tindakan pada siklus I. Hal mendasar yang membedakan adalah pada siklus I siswa hanya



menulis *journal writing* berdasarkan hasil pemikirannya saja sedangkan pada siklus II siswa menuliskan *journal writing* sesuai dengan dirinya sendiri sehingga siswa benar-benar dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tindakan kedua siklus II perbedaan pada diri siswa juga terlihat. Perbedaan yang menonjol adalah siswa terlihat lebih ceria dan semangat. Pada saat mempraktikkan *journal writing* di siklus I siswa terlihat ragu-ragu dan malu bahkan tidak mau bercerita. Pada tindakan kedua siklus II siswa secara percaya diri bercerita sesuai dengan *journal writing* yang mereka tulis. Siswa tidak terlihat malu ataupun ragu-ragu.

#### **E. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan dengan 2 siklus, yaitu pada siklus I dilakukan 2 kali tindakan, sedangkan untuk siklus II dilakukan 2 kali tindakan. Pada siklus I mengubah pengalaman negatif ke positif tanpa pemutaran video sehingga kurang mengena dalam diri siswa dan tidak termotivasi. Oleh karena itu, pada siklus II sebelum siswa mengubah pengalaman negatif ke pengalaman positif, siswa menonton video yang inspiratif dan kisah nyata dari seseorang yg memiliki kekurangan tetapi bisa percaya diri dengan menonjolkan kemampuan yang dimilikinya.

Pengaruh *journal writing* terhadap percaya diri para siswa kelas XI SMK N 1 Depok Sleman dapat diketahui dari skor rata-rata percaya diri pada tabel 10. Hal tersebut dilihat dari peningkatan persentase percaya diri dari mulai pratindakan ke skor Siklus I lalu ke skor Siklus II. Dilihat pula dari hasil

observasi peneliti dan observer menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada persentase percaya diri memperlihatkan peningkatan dari tiap siklus yang dilakukan oleh peneliti.

Pada tabel 8 peningkatan hasil skala pratindakan percaya diri dapat dilihat bagaimana nilai persentase siswa yang menunjukkan mereka masih rendah. Nilai skala yang dapat dilihat diatas menunjukkan siswa memiliki nilai rata-rata persentase sebesar 60,57%, itu menunjukkan bahwa percaya diri mereka masih sangat rendah. Sedangkan pada tabel 9. Peningkatan hasil angket siklus I menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang cukup signifikan pada nilai rata-rata persentase siswa. Nilai pra tindakan yang semula nilainya 60,57% meningkat menjadi 73,8%. Pada hasil siklus I masih belum memenuhi indikator keberhasilan yang diinginkan oleh peneliti, sehingga dilanjutkan pada siklus ke dua dan diadakan siklus II.

Pada siklus ke II mengalami peningkatan, hasil siklus I sebesar 73,8% meningkat menjadi 81,7%. Hasil peningkatan pada siklus II dapat dilihat pada tabel 12. Peningkatan hasil skala percaya diri pada kolom siklus II. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan percaya diri siswa selalu meningkat tiap siklus.

Hal tersebut dikuatkan dengan hasil wawancara dan hasil observasi yang menunjukkan peningkatan percaya diri para siswa. Hasil observasi yang didapat, bahwa siswa dari tiap siklus menunjukkan adanya peningkatan secara keseluruhan misalnya siswa sudah berani menyampaikan pendapat, tidak ada kesenjangan antara guru dan siswa, siswa juga aktif dalam kegiatan belajar

mengajar dan berbicara di depan kelas. Hal itu didukung dengan pendapat Wibel (1991: 3) yang menyatakan *journal writing* menjembatani kesenjangan antara siswa dan guru di dalam kelas, dan siswa berpindah dari pasif menjadi pembelajaran aktif. Pengaruh *journal writing* dalam peningkatan percaya diri dapat dilihat dari hasil skala yang telah disebar oleh peneliti baik dari pra tindakan, siklus I dan siklus II. Peningkatan yang dilihat dari kedua skala tersebut dikuatkan dengan hasil wawancara dan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti.

Metode *journal writing* yang diawali guru BK menciptakan suasana komunikasi secara terbuka, saling menghargai dan saling menerima dan diakhiri dengan diskusi dapat meningkatkan percaya diri siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Menurut Sedlack (dalam walker 2006 :217) *Journal writing* meningkatkan percaya diri siswa karena memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi kekurangan mereka sendiri dan memotivasi. Sedangkan menurut Chistensen (1981: 4) *Journal writing* membantu siswa untuk merefleksikan pengalaman hidup mereka, merenungkan arah masa depan dan untuk lebih percaya diri dalam jawaban mereka sendiri. Tetapi guru pembimbing harus bisa mendorong siswa jujur dalam menulis dan dapat menjaga kerahasiaan siswa. Hal ini sependapat dengan Holmes (Walker 2006: 220) yang menyatakan guru mendorong penulis jujur tetapi dengan menjaga kerahasiaan untuk mendorong kejujuran, karena dalam menulis tentang masalah dan perasaan menempatkan siswa dalam posisi yang sangat rentan.

Dari seluruh rangkaian kegiatan dan perubahan sikap siswa yang menunjukkan peningkatan percaya diri, dapat disimpulkan bahwa secara umum keseluruhan tindakan yang diberikan berhasil karena dapat meningkatkan percaya diri siswa.

#### **F. Keterbatasan Penelitian**

Selama proses penelitian dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih banyak kelemahan dan keterbatasan. Keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi peneliti selama penelitian dilakukan adalah:

1. Kegiatan siswa sangat padat dan ada beberapa kegiatan yang tidak bisa ditinggalkan sehingga siswa yang lain lelah terlebih dahulu karena menunggu siswa yang sedang melakukan kegiatan tersebut lebih dahulu.
2. Suasana lingkungan, seperti cuaca panas dalam kelas menyebabkan siswa kurang antusias dalam mengikuti proses tindakan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa:

Percaya diri dapat ditingkatkan melalui metode *journal writing* yang terdiri dari menulis permasalahan yang dihadapi, menyusun permasalahan tersebut secara sistematis, lalu mengubah pengalaman negatif menjadi pengalaman positif dan diskusi. Pada siklus I mengubah pengalaman negatif ke pengalaman positif tanpa pemutaran video. Oleh karena itu, pada siklus II mengubah pengalaman negatif ke pengalaman positif dengan didahului pemutaran video. Pemutaran video berkaitan dengan kisah inspiratif seseorang yang memiliki kekurangan tetapi bisa ditutupi dengan kelebihanannya sehingga memiliki percaya diri yang tinggi. Hasil penelitian ini terdiri dari pra tindakan sebesar 60,57%, pasca tindakan siklus I sebesar 73,8%, dan siklus II sebesar 81,7% yang berada pada kategori tinggi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa harus benar-benar terbuka dalam menuliskan *journal writing*, sehingga dapat mengungkapkan permasalahannya yang selama ini disimpan rapat-rapat dan siswa dapat memecahkan permasalahannya.

2. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan bisa membangun kepercayaan antar siswa dan guru sehingga dalam melaksanakan kegiatan *journal writing* siswa benar-benar terbuka dengan permasalahan yang dihadapi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Metode *journal writing* dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas XI SMK N 1 Depok. Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, pelatihan *journal writing* dapat digunakan untuk bentuk-bentuk permasalahan siswa yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andayani & Afiatin Tina. (1996). Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi*. 23 (2). Hlm. 23-30
- Baikie, K.A. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. *Journal Advances in Psychiatric Treatment*. Hlm. 338-346
- Angelis, D.B. (2005). *Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Berita2. (2009). Ini Dia Penyebab Orang Indonesia Kurang Percaya Diri. Diakses dari <http://berita2.com/nasional/umum/1197-ini-dia-penyebab-orang-indonesia-kurang-percaya-diri.html>. pada tanggal 04 Juni 2012, Jam 19.30 WIB
- Bimo Walgito. (1993). *Peran Orang Tua dalam Pembentukan Kepercayaan Diri : Suatu Pendekatan Psikologi Humanistik*. Yogyakarta : Rake Sarasin
- Burhan Nurgiyantoro, dkk. (2004). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta. Universitas Gajah Mada Press
- Centi, J.P. (1993). *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius
- Christensen, R.S. (1981). Dear diary: A Learning Tool for Adults Lifelong Learning. *Journal The Adults Years* 5(2): Hlm. 4-5.
- Derry Iswidharmanjaya. (2004). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Elex Media Computindo.
- Fasikhah Siti Suminarti. (1994). Peranan Kompetisi Sosial pada Tingkah Laku. Koping remaja akhir. *Tesis*. Yogyakarta: Program Psikologi UGM
- Hurlock, Elizabeth. B. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kompas . (2010). Remaja Bunuh Diri. Diakses dari <http://cetak.kompas.com/read/03404951/Remaja.Bunuh.Diri>. pada tanggal 04 Juni 2012, Jam 19.00 WIB
- Lauster, P. (2002). Tes Kepribadian (Alih Bahasa: D.H Gulo). *Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Lopore, S. J & Smyth, J.M. (2002). *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-being*. Washington. DC: American Psychological Association.
- Majalah Qalam. (2011). Akibat Kurang Percaya Diri. Diakses dari <http://majalahqalam.com/features/feature-remaja/akibat-kurang-percaya-diri/>. Pada tanggal 04 Juni 2012, Jam 19.45 WIB
- Maslow, A. (1971). *The Third Forces The Psychology Abraham Maslow*. New York: Washington Square Press
- Moh. Nazir. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Peale, N.V. (2006). *The Power of Confident Life (Panduan Untuk Sukses Hidup percaya diri)*. Yogyakarta : BACA.
- Saifuddin Azwar. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sri Mulyani Martaniah. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi: UGM
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Surya Hendra. (2007). *Percaya Diri itu Penting, Peran Orangtua dalam Membangun Percaya Diri Anak*. Jakarta: PT. Elek Media Komputindo
- Soper, B. & Von Bergen, C W. (2001). Employment counseling and life stressors: Coping through expressive writing. *Journal of Employment Counseling*; Sep; 38, 3; ProQuest Education Journals. pg. 150
- Teuku Alamsyah. (2007). Pendekatan Whole Languange dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia untuk Calon Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah*. Hlm.14-15
- Thantaway. (2005). *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Grasindo
- Thursan Hakim. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.



Walker, Stacy E. (2006). *Journal Writing As a Teaching Technique to Promote Reflection*. Muncie: Ball State University

White, E., Victoria; Murray, A., Melissa. (2002). Passing Notes: The Use Of Therapeutic Letter Writing in Counseling Adolescents. *Journal of Mental Health Counseling*; Apr 2002; 24, 2; ProQuest Education Journals. pg. 166

Wibel, W.H. (1991). Reflection Through Writing. *Journal Educational Leadership*. 48 (6): Hlm. 45

Yusuf Luxory. (2005). *Percaya Diri*. Jakarta: Khalifa

# LAMPIRAN

## **LAMPIRAN 1.**

Lampiran 1. Skala Uji Coba

**SKALA PERCAYA DIRI**

Yogyakarta, Oktober 2012

Salam jumpa,

Teman-teman sekalian

Pada kesempatan ini, izinkan saya meminta waktu dan partisipasi teman-teman untuk mengisi instrument. Instrumen ini dimaksudkan untuk mengungkap kepercayaan diri para siswa SMK N1 Depok. Instrumen ini tidak berisi hal-hal yang membenarkan dan menyalahkan suatu perilaku. Saya mohon teman-teman bersedia memberikan respon terhadap instrumen ini sesuai dengan keadaan anda apa adanya. Saya sangat menghargai kejujuran yang teman-teman berikan pada saat pengisian instrument ini.

Terima kasih atas waktu dan kesempatannya.

Salam, Argo Yulan Indrajat

NIM: 08104244034

Mahasiswa PPB

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Yogyakarta

Identitas Responden

Tanggal Pengisian :

Nama :

Umur / Jenis Kelamin :

**PETUNJUK MENGERJAKAN:**

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala percaya diri ini dilengkapi empat pilihan jawaban : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

SS : Berarti Anda sangat sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan.

S : Berarti Anda sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan.

TS : Berarti Anda tidak sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan.

STS : Berarti Anda sangat tidak sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan.

Berilah tanda silang (X) pada lembar jawab mengenai pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri anda.

**CONTOH:**

Pernyataan: Saya bangga terhadap kemampuan yang saya miliki.

Jawaban : Bila Anda sesuai dengan pernyataan tersebut, maka berilah tanda silang (X) pada S seperti berikut:



Apabila anda ingin mengganti jawaban, berilah dua garis horizontal pada jawaban pertama (=) kemudian silanglah jawaban kedua anda dengan cara:

Pernyataan : Saya bangga terhadap kemampuan yang saya miliki.

Jawaban : Bila Anda sangat sesuai dengan pernyataan tersebut, maka berilah tanda silang (X) pada SS seperti berikut:



No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin kendala-kendala dapat saya atasi dengan usaha sendiri				
2.	Setiap saya mendapatkan masalah yang sulit, saya mudah menyerah				
3.	Jika saya mendapat masalah, saya ragu dapat memecahkannya				
4.	Saya bangga dengan kemampuan yang saya miliki				
5.	Setiap saya mau mengerjakan tugas, takut mengalami kegagalan				
6.	Saya akan terus mencoba untuk meraih prestasi yang saya inginkan				
7.	Saya siap bersaing dengan siapapun dengan kelebihan yang saya miliki				
8.	Saya dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi tanpa bantuan orang lain				
9.	Saya belajar untuk maju karena keinginan saya sendiri				
10.	Saya memiliki ide-ide baru untuk mengatasi suatu masalah				
11.	Keberhasilan saya dalam menyelesaikan tugas-tugas ditentukan oleh diri saya sendiri				
12.	Saya bingung apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi masalah yang saya hadapi				
13.	Apabila saya mengikuti kegiatan extra kulikuler nilai akademik saya jelek				
14.	Saya merasa orang lain meremehkan dengan kemampuan yang saya miliki				
15.	Saya dapat memutuskan sendiri apa yang harus saya lakukan				
16.	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
17.	Saya tidak memiliki kemampuan yang saya banggakan pada diri saya				
18.	Saya mampu melakukan tugas yang saya kerjakan tanpa bantuan orang lain				

19.	Saya yakin bahwa setiap individu mempunyai kemampuan dan kekurangan masing-masing				
20.	Saya yakin bahwa saya dapat menyelesaikan tugas-tugas saya dengan baik				
21.	Saya ragu dengan apa yang yang saya kerjakan				
22.	Saya grogi ketika harus berbicara didepan orang banyak				
23.	Penampilan fisik saya tidak menjadi hambatan dalam bergaul				
24.	Masalah yang saya hadapi sulit saya pecahkan				
25.	Saya merasa banyak orang yang tidak menyukai saya				
26.	Saya yakin saya sangat menarik				
27.	Saya minder dengan bentuk tubuh saya				
28.	Kemampuan yang saya miliki dibawah rata-rata				
29.	Saya bangga dengan kemampuan yang saya miliki				
30.	Saya merasa kesulitan dalam mengambil keputusan				
31.	Kemampuan yang saya miliki kurang				
32.	Saya cemas bila berbicara didepan orang-orang yang tidak saya kenal				
33.	Saya memiliki prestasi yang saya banggakan				
34.	Saya yakin orang lain menyukai saya walau tubuh saya kurang menarik				
35.	Saya bingung apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi masalah yang saya hadapi				
36.	Saya berani mengawali percakapan dengan orang yang baru saya kenal				
37.	Saya yakin masalah yang saya alami sebagai dinamika hidup				

38.	Walaupun saya pernah gagal dalam nilai ujian,saya akan berusaha mendapatkan nilai yang memuaskan				
39.	Saya berusaha mencari solusi yang tepat untuk pemecahan masalah				
40.	Saya mudah akrab dengan orang-orang yang baru saya kenal				
41.	Saya mengambil hikmah atau pelajaran dari semua masalah yang terjadi				
42.	Saya yakin masalah yang dihadapi akan ada jalan keluar				
43.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang lain				
44.	Takut untuk mengawali percakapan dengan orang baru				
45.	Pengalaman sangat membantu dalam menyelesaikan masalah				
46.	Saya hanya diam saja dalam menyelesaikan masalah				
47.	Saya tertutup dengan teman dalam menghadapi masalah				
48.	Keadaan fisik saya menjadi hambatan dalam bergaul				
49.	Saya malas berhubungan dengan orang lain yang mudah tersinggung				
50.	Saya tahu apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi masalah yang saya hadapi				



## **LAMPIRAN 2.**

## Lampiran 2. Rekapitulasi Hasil Uji Coba

### Validitas

		Correlations					
		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	jumlah
VAR00001	Pearson Correlation	1	-.033	.013	-.013	.100	.153
	Sig. (2-tailed)		.862	.946	.946	.601	.419
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00002	Pearson Correlation	-.033	1	.384 <sup>*</sup>	.614 <sup>**</sup>	.520 <sup>**</sup>	.658 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.862		.036	.000	.003	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00003	Pearson Correlation	.013	.384 <sup>*</sup>	1	.174	.547 <sup>**</sup>	.551 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.946	.036		.357	.002	.002
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00004	Pearson Correlation	-.013	.614 <sup>**</sup>	.174	1	.418 <sup>*</sup>	.734 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.946	.000	.357		.021	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00005	Pearson Correlation	.100	.520 <sup>**</sup>	.547 <sup>**</sup>	.418 <sup>*</sup>	1	.751 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.601	.003	.002	.021		.000
	N	30	30	30	30	30	30
jumlah	Pearson Correlation	.153	.658 <sup>**</sup>	.551 <sup>**</sup>	.734 <sup>**</sup>	.751 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.419	.000	.002	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Correlations

		Correlations				
		VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010
VAR00006	Pearson Correlation	1	.508 <sup>**</sup>	.452 <sup>*</sup>	.541 <sup>**</sup>	.578 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		.004	.012	.002	.001
	N	30	30	30	30	30
VAR00007	Pearson Correlation	.508 <sup>**</sup>	1	.317	.487 <sup>**</sup>	.432
	Sig. (2-tailed)	.004		.087	.006	.017
	N	30	30	30	30	30
VAR00008	Pearson Correlation	.452 <sup>*</sup>	.317	1	.563 <sup>**</sup>	.455 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.012	.087		.001	.012
	N	30	30	30	30	30
VAR00009	Pearson Correlation	.541 <sup>**</sup>	.487 <sup>**</sup>	.563 <sup>**</sup>	1	.508 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.002	.006	.001		.004
	N	30	30	30	30	30
VAR00010	Pearson Correlation	.578 <sup>**</sup>	.432 <sup>*</sup>	.455 <sup>*</sup>	.508 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.017	.012	.004	
	N	30	30	30	30	30
jumlah	Pearson Correlation	.657 <sup>**</sup>	.468 <sup>*</sup>	.591 <sup>**</sup>	.656 <sup>**</sup>	.708 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.001	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

### Correlations

		VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	jumlah
VAR00006	Pearson Correlation	1	.508**	.452*	.541**	.578**	.657**
	Sig. (2-tailed)		.004	.012	.002	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00007	Pearson Correlation	.508**	1	.317	.487**	.432*	.468**
	Sig. (2-tailed)	.004		.087	.006	.017	.009
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00008	Pearson Correlation	.452*	.317	1	.563**	.455*	.591**
	Sig. (2-tailed)	.012	.087		.001	.012	.001
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00009	Pearson Correlation	.541**	.487**	.563**	1	.508**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.002	.006	.001		.004	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00010	Pearson Correlation	.578**	.432*	.455*	.508**	1	.708**
	Sig. (2-tailed)	.001	.017	.012	.004		.000
	N	30	30	30	30	30	30
jumlah	Pearson Correlation	.657**	.468**	.591**	.656**	.708**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.001	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

### Correlations

		VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	jumlah
VAR00011	Pearson Correlation	1	.364	.185	.439	.404	.651
	Sig. (2-tailed)		.048	.328	.015	.027	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00012	Pearson Correlation	.364	1	.573	.629**	.692**	.673**
	Sig. (2-tailed)	.048		.001	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00013	Pearson Correlation	.185	.573**	1	.280	.518**	.235
	Sig. (2-tailed)	.328	.001		.134	.003	.211
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00014	Pearson Correlation	.439	.629**	.280	1	.235	.627**
	Sig. (2-tailed)	.015	.000	.134		.212	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00015	Pearson Correlation	.404	.692**	.518**	.235	1	.649**
	Sig. (2-tailed)	.027	.000	.003	.212		.000
	N	30	30	30	30	30	30
jumlah	Pearson Correlation	.651	.673**	.235	.627**	.649**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.211	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Correlations

		Correlations					
		VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	jumlah
VAR00016	Pearson Correlation	1	.489**	.115	.270	.130	.543**
	Sig. (2-tailed)		.006	.546	.149	.494	.002
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00017	Pearson Correlation	.489**	1	.269	.299	.271	.669**
	Sig. (2-tailed)	.006		.150	.108	.148	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00018	Pearson Correlation	.115	.269	1	.341	.164	.666**
	Sig. (2-tailed)	.546	.150		.065	.387	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00019	Pearson Correlation	.270	.299	.341	1	.678	.595**
	Sig. (2-tailed)	.149	.108	.065		.000	.001
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00020	Pearson Correlation	.130	.271	.164	.678**	1	.494**
	Sig. (2-tailed)	.494	.148	.387	.000		.006
	N	30	30	30	30	30	30
jumlah	Pearson Correlation	.543**	.669**	.666**	.595**	.494**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.001	.006	
	N	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Correlations

		Correlations				
		VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025
VAR00021	Pearson Correlation	1	.297	.202	.360	.177
	Sig. (2-tailed)		.111	.283	.050	.350
	N	30	30	30	30	30
VAR00022	Pearson Correlation	.297	1	.503**	.026	.056
	Sig. (2-tailed)	.111		.005	.892	.770
	N	30	30	30	30	30
VAR00023	Pearson Correlation	.202	.503**	1	.227	.227
	Sig. (2-tailed)	.283	.005		.227	.229
	N	30	30	30	30	30
VAR00024	Pearson Correlation	.360	.026	.227	1	.236
	Sig. (2-tailed)	.050	.892	.227		.210
	N	30	30	30	30	30
VAR00025	Pearson Correlation	.177	.056	.227	.236	1
	Sig. (2-tailed)	.350	.770	.229	.210	
	N	30	30	30	30	30
jumlah	Pearson Correlation	.576**	.673**	.539**	.212	-.012
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.002	.262	.949
	N	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Correlations

### Correlations

		VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029	VAR00030	jumlah
VAR00026	Pearson Correlation	1	-.032	.082	.029	.110	.143
	Sig. (2-tailed)		.865	.665	.881	.563	.452
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00027	Pearson Correlation	-.032	1	.656**	.426*	.375*	.738**
	Sig. (2-tailed)	.865		.000	.019	.041	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00028	Pearson Correlation	.082	.656**	1	.386*	.556**	.735**
	Sig. (2-tailed)	.665	.000		.035	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00029	Pearson Correlation	.029	.426*	.386*	1	.404*	.664**
	Sig. (2-tailed)	.881	.019	.035		.027	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00030	Pearson Correlation	.110	.375*	.556**	.404*	1	.708**
	Sig. (2-tailed)	.563	.041	.001	.027		.000
	N	30	30	30	30	30	30
jumlah	Pearson Correlation	.143	.738**	.735**	.664**	.708**	1
	Sig. (2-tailed)	.452	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

### Correlations

		VAR00031	VAR00032	VAR00033	VAR00034	VAR00035	jumlah
VAR00031	Pearson Correlation	1	.611**	.697**	.383	.441	.684**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.037	.015	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00032	Pearson Correlation	.611**	1	.812**	.521**	.372	.657**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.003	.043	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00033	Pearson Correlation	.697**	.812**	1	.494**	.424	.701**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.006	.019	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00034	Pearson Correlation	.383	.521**	.494**	1	.367	.581**
	Sig. (2-tailed)	.037	.003	.006		.046	.001
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00035	Pearson Correlation	.441	.372	.424	.367	1	.573**
	Sig. (2-tailed)	.015	.043	.019	.046		.001
	N	30	30	30	30	30	30
jumlah	Pearson Correlation	.684**	.657**	.701**	.581**	.573**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.001	
	N	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Correlations

Correlations							
		VAR00036	VAR00037	VAR00038	VAR00039	VAR00040	jumlah
VAR00036	Pearson Correlation	1	.579**	.252	.308	.016	.560**
	Sig. (2-tailed)		.001	.179	.097	.932	.001
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00037	Pearson Correlation	.579**	1	.130	.391*	.088	.592**
	Sig. (2-tailed)	.001		.495	.033	.643	.001
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00038	Pearson Correlation	.252	.130	1	.587**	.205	.599**
	Sig. (2-tailed)	.179	.495		.001	.277	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00039	Pearson Correlation	.308	.391*	.587**	1	.097	.562**
	Sig. (2-tailed)	.097	.033	.001		.609	.001
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00040	Pearson Correlation	.016	.088	.205	.097	1	.181
	Sig. (2-tailed)	.932	.643	.277	.609		.340
	N	30	30	30	30	30	30
jumlah	Pearson Correlation	.560**	.592**	.599**	.562**	.181	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.000	.001	.340	
	N	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Correlations

Correlations						
		VAR00041	VAR00042	VAR00043	VAR00044	VAR00045
VAR00041	Pearson Correlation	1	.534**	.217	.384*	.239
	Sig. (2-tailed)		.002	.249	.036	.202
	N	30	30	30	30	30
VAR00042	Pearson Correlation	.534**	1	.049	.360	.213
	Sig. (2-tailed)	.002		.797	.050	.258
	N	30	30	30	30	30
VAR00043	Pearson Correlation	.217	.049	1	.201	.283
	Sig. (2-tailed)	.249	.797		.287	.130
	N	30	30	30	30	30
VAR00044	Pearson Correlation	.384*	.360	.201	1	.033
	Sig. (2-tailed)	.036	.050	.287		.861
	N	30	30	30	30	30
VAR00045	Pearson Correlation	.239	.213	.283	.033	1
	Sig. (2-tailed)	.202	.258	.130	.861	
	N	30	30	30	30	30
jumlah	Pearson Correlation	.543**	.608**	.163	.696**	.117
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.390	.000	.540
	N	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Correlations

Correlations							
		VAR00046	VAR00047	VAR00048	VAR00049	VAR00050	jumlah
VAR00046	Pearson Correlation	1	.404 <sup>*</sup>	.379 <sup>*</sup>	.000	.103	.187 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.027	.039	1.000	.589	.321
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00047	Pearson Correlation	.404 <sup>*</sup>	1	.281	.375 <sup>*</sup>	.572 <sup>**</sup>	.615 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.027		.132	.041	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00048	Pearson Correlation	.379 <sup>*</sup>	.281	1	.270	.334	.518 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.039	.132		.148	.072	.003
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00049	Pearson Correlation	.000	.375 <sup>*</sup>	.270	1	.629 <sup>**</sup>	.560 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	1.000	.041	.148		.000	.001
	N	30	30	30	30	30	30
VAR00050	Pearson Correlation	.103	.572 <sup>**</sup>	.334	.629 <sup>**</sup>	1	.702 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.589	.001	.072	.000		.000
	N	30	30	30	30	30	30
jumlah	Pearson Correlation	.187 <sup>*</sup>	.615 <sup>**</sup>	.518 <sup>**</sup>	.560 <sup>**</sup>	.702 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.321	.000	.003	.001	.000	
	N	30	30	30	30	30	30

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Reliabilitas

### Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	141.9000	286.438	.126	.952
VAR00002	141.1667	274.144	.635	.949
VAR00003	141.4333	278.323	.527	.950
VAR00004	140.9667	274.792	.718	.949
VAR00005	141.4333	268.461	.729	.949
VAR00006	140.7000	273.872	.634	.949

VAR00007	141.1000	280.231	.443	.950
VAR00008	142.2333	276.668	.567	.950
VAR00009	141.1000	275.472	.635	.949
VAR00010	141.3000	277.321	.693	.949
VAR00011	141.1000	273.403	.626	.949
VAR00012	141.5000	274.190	.651	.949
VAR00013	141.6667	284.023	.200	.952
VAR00014	141.4667	275.430	.603	.950
VAR00015	141.4000	276.800	.630	.950
VAR00016	141.0000	276.828	.515	.950
VAR00017	141.0333	276.861	.652	.949
VAR00018	141.8000	272.786	.641	.949
VAR00019	140.5667	276.599	.571	.950
VAR00020	141.1333	278.326	.464	.950
VAR00021	141.4667	277.568	.553	.950
VAR00022	141.5667	270.806	.646	.949
VAR00023	141.1333	275.637	.507	.950
VAR00024	141.5333	285.016	.181	.952
VAR00025	141.5000	289.155	-.044	.953
VAR00026	141.5000	285.914	.105	.952
VAR00027	141.2333	276.599	.724	.949
VAR00028	141.2000	272.993	.717	.949
VAR00029	140.8333	276.420	.645	.949
VAR00030	141.6000	272.869	.688	.949
VAR00031	141.5667	274.737	.664	.949
VAR00032	141.4333	271.978	.630	.949
VAR00033	141.4333	272.944	.680	.949
VAR00034	141.0667	278.892	.560	.950
VAR00035	141.0000	280.897	.556	.950
VAR00036	141.6000	277.214	.534	.950
VAR00037	141.1000	280.714	.576	.950
VAR00038	140.8667	275.637	.573	.950
VAR00039	140.9667	279.275	.541	.950
VAR00040	141.7667	284.944	.142	.952
VAR00041	140.9333	279.306	.521	.950
VAR00042	140.8667	275.430	.583	.950
VAR00043	141.8667	285.223	.122	.952
VAR00044	141.6000	272.041	.673	.949
VAR00045	141.3333	286.713	.083	.952
VAR00046	141.3667	285.551	.157	.952
VAR00047	141.2000	275.614	.591	.950
VAR00048	141.3333	278.920	.493	.950
VAR00049	141.4000	275.559	.530	.950
VAR00050	141.5333	269.223	.675	.949

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
1.4420E2	288.648	16.98965	50



## **LAMPIRAN 3.**

### Lampiran 3. Skala Penelitian

#### **SKALA PERCAYA DIRI**

Yogyakarta, Oktober 2012

Salam jumpa,

Teman-teman sekalian

Pada kesempatan ini, izinkan saya meminta waktu dan partisipasi teman-teman untuk mengisi instrument. Instrumen ini dimaksudkan untuk mengungkap kepercayaan diri para siswa SMK N1 Depok. Instrumen ini tidak berisi hal-hal yang membenarkan dan menyalahkan suatu perilaku. Saya mohon teman-teman bersedia memberikan respon terhadap instrumen ini sesuai dengan keadaan anda apa adanya. Saya sangat menghargai kejujuran yang teman-teman berikan pada saat pengisian instrument ini.

Terima kasih atas waktu dan kesempatannya.

Salam, Argo Yulan Indrajat

NIM: 08104244034

Mahasiswa PPB

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Yogyakarta

Identitas Responden

Tanggal Pengisian :

Nama :

Umur / Jenis Kelamin :

### **PETUNJUK MENGERJAKAN:**

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala percaya diri ini dilengkapi empat pilihan jawaban : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

SS : Berarti Anda sangat sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan.

S : Berarti Anda sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan.

TS : Berarti Anda tidak sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan.

STS : Berarti Anda sangat tidak sesuai sebagaimana diungkapkan dalam pernyataan yang disajikan.

Berilah tanda silang (X) pada lembar jawab mengenai pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri anda.

### **CONTOH:**

Pernyataan: Saya bangga terhadap kemampuan yang saya miliki.

Jawaban : Bila Anda sesuai dengan pernyataan tersebut, maka berilah tanda silang (X) pada S seperti berikut:



Apabila anda ingin mengganti jawaban, berilah dua garis horizontal pada jawaban pertama (=) kemudian silanglah jawaban kedua anda dengan cara:

Pernyataan : Saya bangga terhadap kemampuan yang saya miliki.

Jawaban : Bila Anda sangat sesuai dengan pernyataan tersebut, maka berilah tanda silang (X) pada SS seperti berikut:



No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Setiap saya mendapatkan masalah yang sulit, saya mudah menyerah				
2.	Jika saya mendapat masalah, saya ragu dapat memecahkannya				
3.	Saya bangga dengan kemampuan yang saya miliki				
4.	Setiap saya mau mengerjakan tugas, takut mengalami kegagalan				
5.	Saya akan terus mencoba untuk meraih prestasi yang saya inginkan				
6.	Saya siap bersaing dengan siapapun dengan kelebihan yang saya miliki				
7.	Saya dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi tanpa bantuan orang lain				
8.	Saya belajar untuk maju karena keinginan saya sendiri				
9.	Saya memiliki ide-ide baru untuk mengatasi suatu masalah				
10.	Keberhasilan saya dalam menyelesaikan tugas-tugas ditentukan oleh diri saya sendiri				
11.	Saya bingung apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi masalah yang saya hadapi				
12.	Saya merasa orang lain meremehkan dengan kemampuan yang saya miliki				
13.	Saya dapat memutuskan sendiri apa yang harus saya lakukan				
14.	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
15.	Saya tidak memiliki kemampuan yang saya banggakan pada diri saya				
16.	Saya mampu melakukan tugas yang saya kerjakan tanpa bantuan orang lain				
17.	Saya yakin bahwa setiap individu mempunyai kemampuan dan kekurangan masing-masing				
18.	Saya yakin bahwa saya dapat menyelesaikan tugas-tugas saya dengan baik				

19.	Saya ragu dengan apa yang yang saya kerjakan				
20.	Saya grogi ketika harus berbicara didepan orang banyak				
21.	Penampilan fisik saya tidak menjadi hambatan dalam bergaul				
22.	Saya minder dengan bentuk tubuh saya				
23.	Kemampuan yang saya miliki dibawah rata-rata				
24.	Saya bangga dengan kemampuan yang saya miliki				
25.	Saya merasa kesulitan dalam mengambil keputusan				
26.	Kemampuan yang saya miliki kurang				
27.	Saya cemas bila berbicara didepan orang-orang yang tidak saya kenal				
28.	Saya memiliki prestasi yang saya banggakan				
29.	Saya yakin orang lain menyukai saya walau tubuh saya kurang menarik				
30.	Saya bingung apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi masalah yang saya hadapi				
31.	Saya berani mengawali percakapan dengan orang yang baru saya kenal				
32.	Saya yakin masalah yang saya alami sebagai dinamika hidup				
33.	Walaupun saya pernah gagal dalam nilai ujian,saya akan berusaha mendapatkan nilai yang memuaskan				
34.	Saya berusaha mencari solusi yang tepat untuk pemecahan masalah				
35.	Saya mengambil hikmah atau pelajaran dari semua masalah yang terjadi				
36.	Saya yakin masalah yang dihadapi akan ada jalan keluar				
37.	Takut untuk mengawali percakapan dengan orang baru				

38.	Saya tertutup dengan teman dalam menghadapi masalah				
39.	Keadaan fisik saya menjadi hambatan dalam bergaul				
40.	Saya malas berhubungan dengan orang lain yang mudah tersinggung				
41.	Saya tahu apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi masalah yang saya hadapi				

## **LAMPIRAN 4.**

#### Lampiran 4. Aspek Fisik dan Non Fisik

##### **Aspek Fisik “P”**

Saya merasa minder saat saya melihat keadaan fisik orang lain lebih menarik dibandingkan dengan saya. Saya orangnya sulit untuk di ajak bergaul, karena saya merasa kurang tinggi, kurus, kulit yang tidak terlalu putih, mempunyai hidung yang pesek. Saya sering di ejek sama teman kalau saya pendek dan pesek, lalu dalam diri saya mengatakan kenapa aku mempunyai hidung yang pesek dan pendek padahal teman-teman saya tidak seperti saya.

Saya juga minder karena rambut saya bergelombang, padahal saya ingin mempunyai rambut yang lurus seperti teman-teman. Saya suka iri dengan kecantikan orang lain, setiap saya melihat orang yang lebih cantik dari saya.

##### **Aspek Fisik “A”**

Saya merasa minder saat saya melihat keadaan fisik teman saya lebih baik dari pada saya. Keminderan saya membuat saya kurang percaya diri untuk bergaul dengan sesame. Saya juga pernah merasa kalau bergaul dengan teman saya, saya merasa akan dijauhi tetapi justru dengan rasa keminderan saya itu saya sudah berburuk sangka dan mulai merasa tidak PD.

Meskipun fisik saya hitam, saya harus tetap PD walaupun terkadang saya pernah diejek dengan teman saya yang membuat saya sakit hati. Saya berusaha



untuk tetap bersabar, walaupun kesabaran saya ada batasnya. Saya pernah berkata dalam dalam hati kecil saya...”Mengapa saya diciptakan dengan kulit yang hitam?”, disitu saya mulai merasa tidak percaya diri jika ingin bergaul.

### **Aspek fisik “NM”**

Tinggi badan saya kurang tinggi sehingga saya terkadang merasa minder jika dekat dengan orang yang lebih tinggi dari saya. Kulit hitam, saya merasa kurang percaya diri karena kulit saya hitam dan terkadang minder jika dekat dengan orang yang kulitnya lebih putih karena terkadang diperbandingkan oleh orang lain.

Ukuran badan saya yang kurus membuat saya tidak percaya diri karena banyak orang memberikan komentar bahwa saya kurus, kadang sampai ada yang mengejek sampai bikin minder walaupun hanya sekedar bercanda. Berpenampilan, cara berpenampilan saya terkadang tidak sesuai sehingga mendapat ejekan dari orang lain. Dan saya merasa minder jika melihat orang yang berpenampilan lebih bagus dari pada saya.

### **Aspek Fisik “RA”**

Bentuk fisik saya yang kurang menarik dan tubuh saya yang begitu kurang kurus.hheee.... tetapi lama kelamaan rasa tersebut hilang. Yang saya harapkan, kenapa rasa itu juga tidak hilang semua dan tubuh saya juga tetap seperti ini...

Wajah saya tidak begitu cantik seperti teman-teman. Tetapi saya juga tetap bersyukur karena Tuhan memberikan saya wajah yang normal dan itulah wajah yang terbaik buat saya. Akan tetapi karena badan saya yang begitu agak gemuk dapat membuat saya tidak percaya diri dalam berpakaian. Tidak sama dengan teman-teman yang punya badan kurus.

### **Aspek Fisik “SD”**

Bentuk tubuh saya kurang ideal, saya terlalu gemuk sehingga teman-teman saya sering menertawakan saya, apalagi dengan kulit saya yang hitam, saya merasa kurang percaya diri pada saat main dengan teman-teman saya, karena kebanyakan teman-teman saya berkulit putih dan mereka juga cocok memakai baju apa saja yang mereka senangi, berbeda dengan saya, mau main sama teman-teman saja harus menyesuaikan baju dengan warna kulit saya.

Teman-teman saya juga sering membedakan kalau berteman, kebanyakan orang sering memilih berteman dengan orang yang cantik dengan alasan kalau main nggak malu-maluin. Dari kecil sampai sekarang saya merasa nggak PD dengan kulit hitam, dan sering sakit hati karena omongan teman-teman saya.

### **Aspek Non Fisik “P”**

Saya selalu merasa minder dengan teman saya karena teman saya lebih pintar dari saya. Saya iri kepintaran yang dia miliki, saya sering berfikir kapan saya bisa

sepintar dan secerdas dia. Tetapi sampai saat ini semua yang saya lakukan belum pernah berhasil. Setiap ulangan semester atau pun ulangan harian saya selalu remidi, tidak pernah mendapatkan hasil yang seperti saya harapkan.

Ketika masih kelas satu saya selalu sendiri, karena saya terlalu pendiam tidak banyak bicara, menyebabkan saya selalu berfikir kalau teman-teman tidak menyukai saya atau benci sama saya. Dari pengalaman itu saya hampir pindah sekolah karena tidak tahan sama teman-teman yang menurut saya mempermalukan saya dengan seenaknya.

#### **Aspek Non Fisik “RA”**

Saya merasa kurang pintar dibandingkan dengan teman saya yang lebih pintar. Kadang saya itu merasasakit hati karena mungkin menurut saya kayak disinggung, tetapi ini mungkin Cuma perasaan saja. Dulu saya itu tidak suka bergaul dengan teman saya yang saya rasa lebih dari saya. Karena kalau saya bergaul saya akan merasa minder dengan keadaan saya. Saya malu berbicara karena tidak berani berbicara di depan kelompok, takut salah.

#### **Aspek Non fisik “AW”**

Saya kurang percaya diri saat ulangan kenaikan maupun harian. Karena saya 30% nyontek teman dan kadang-kadang kalau kepepet lihat buku. Karena saya saat itu kurang belajar, dan sulit untuk menghafal materi yang banyak banget membuat saya pusing. Guru menuntut murid-murid bisa mengerti semua materi

yang diajarkan dari semua mata pelajaran. Saya pernah disuruh mengerjakan di depan dan saya tidak bisa mengerjakannya, karena tidak belajar. Hal itu membuat saya malu dan merasa paling bodoh di hadapan semuanya.

### **Aspek Non Fisik “T”**

Saya merasa kurang percaya diri salah satunya adalah saya itu ‘celat’, tapi juga tidak celat-celat banget. Tapi hal itu membuat saya resah. Contohnya saja dulu ketika masih SMP saya duduk di kelas VIII, waktu itu pelajaran bahasa Indonesia, saya di suruh untuk membaca UUD 1945 di depan kelas. Sewaktu ibu guru menyerukan nama saya tersontak kaget saya dibuatnya. Akhirnya dengan perasaan takut, deg-degan, merasa tidak sanggup untuk mengerjakan perintah ibu guru, saya memberanikan diri berjalan pelan menuju depan kelas. Ketika saya mulai membaca teman-teman saya ada yang ketawa menertawakan saya, saat itu juga saya jadi merasa takut untuk berbicara di depan kelas.

### **Aspek Non Fisik “DP**

Saya merasakurang percaya diri dengan kekurangan saya dalam bidang pengetahuan yang saya miliki, terkadang saya berfikir saya merasa minder saat ada diantara mereka, terutama saat mengerjakan tugas. Saat itu ada tugas membuat kelompok dan mengerjakan tentang pemasaran dan saat itu dalam kelompok saya tidak tahu hal-hal asing sehingga teman-teman yang lain mengejek saya katrok, saat itu saya takut kalau mengerjakan tugas berkelompok.

## **LAMPIRAN 5.**

## Lampiran 5. Aspek Keluarga dan Masyarakat

### **Aspek Keluarga dan Masyarakat “AW”**

#### Keluarga:

Saya lahir dari keluarga yang sederhana, tidak kaya dan miskin. Saya tidak malu dengan teman-teman saya, tetapi dalam keluarga saya tidak dapat memberikan pendapat saya ketika ada acara atau masalah yang di hadapi keluarga saya, karena mereka menganggap saya masih anak-anak, belum tahu apa-apa.

#### Masyarakat:

Saya bergaul dalam masyarakat 60% sudah berbaur pada mereka. Tetapi 40% belum bisa atau kurang percaya diri karena untuk bergaul pada mereka apa lagi orang yang kaya, pake krudung tetapi hatinya tidak semanis cara berpakaianya. Terus judes, sombong, pengennya di ajeni mulu dan menang sendiri.

### **Aspek keluarga dan Masyarakat “SD”**

#### Keluarga:

Saya memang di keluarga yang tidak mampu, jadi saya juga kurang percaya diri jika berteman dengan orang yang berada. Dengan keadaan yang seperti ini saya sering di kucilkan okeh teman saya. Keliatan dari teman saya tidak suka dengan saya seperti contohnya “jika teman-teman saya bermain saya tidak diajak dengan alasan, saya pasti tidak punya uang, itu yang selalu di ucapkan teman

saya”. Saya dikelas juga sering dibilang bodoh, dan teman-teman saya sering meremahkan saya. Saya sering menjadi bahan ketertawaan mereka jika saya tidak bisa mengerjakan sesuatu.

Masyarakat:

Saya baru pindahan jadi saya belum bisa terlalu akrab dengan orang-orang yang ada di desa. Tapi pernah saya mengikuti organisasi di desa, tetapi tanggapan mereka sangat tidak mengenakan. Contohnya ketika bulan puasa saya menjadi pengurus masjid, tetapi ada yang tidak suka dengan saya lalu dibilang”itu kan masih anak baru, kenapa udah jadi pengurus, sedangkan kita-kita yang sudah lama tinggal disini nggak dijadiin pengurus. Itu hal yang sampai saat ini bikin saya malas ikut organisasi dan membuat saya tidak percaya diri dalam berinteraksi dengan masyarakat.

### **Aspek Keluarga dan masyarakat “A”**

Keluarga:

Saya pernah merasa kurang percaya diri pada saat saya mengajak teman saya untuk bermain di rumah saya. Saya merasa bahwa rumah yang saya tinggali itu jelek. Disitu saya mulai ragu untuk mengajak teman saya bermain dirumah saya. Dalam rumah saya juga bisa ikut berbicara dalam urusan keluarga, jadi dalam keluarga saya kebanyakan diam.

Masyarakat:

Saat saya mulai bergabung di karang taruna desa saya, saya merasa kurang percaya diri karena saya sama sekali tidak tahu tentang organisasi itu. Disitu saya mulai bingung jika mengikuti organisasi itu. Sejak itulah saya jadi mals mengikuti kegiatan organisasi karena saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan disana dan hanya kelihatan seperti orang bodoh yang tidak tahu apa-apa.

#### **Aspek Keluarga dan Masyarakat “YN’**

Keluarga:

Ketika teman-teman saya mau main kerumah saya, saya merasa tidak percaya diri dengan rumah saya karena rumah saya jelek dan sangat kotor serta berdebu. Saya juga merasa keluarga saya di jauhi oleh saudara-saudara keluarga saya, karena ekonomi keluarga saya miskin. Saya merasa keluarga saya di beda-bedakan oleh keluarga saudara yang lain.

Masyarakat:

Saya merasa malu dan tidak percaya diri ketika bergaul dengan pemuda-pemudi di desa saya. Saya merasa dibedakan oleh pemuda-pemudi karena saya miskin dan tidak memiliki apa-apa.



## **LAMPIRAN 6.**

## Lampiran 6. Menyusun Sistematis dan Pengalaman Positif

### **Permasalahan Secara Sistematis “A”**

Pada masa saya menginjak remaja, saya mempunyai banyak kenangan yang negative. Hampir setiap saat saya jika bertemu dengan teman saya yang suka mengejek saya itu, saya menjadi bahan ejekannya. Dia sering kali memanggil saya dengan sebutan “Tante”. Menurut dia, saya lebih baik dipanggil dengan sebutan itu. Awalnya saya tidak terlalu mempermasalahkannya itu, tetapi lama-kelamaan saya merasa tidak nyaman dengan sebutan itu dan saya juga merasa malu. Dengan hak itu, saya merasa sudah dewasa sekali jika dipanggil dengan sebutan itu.

Kemudian saat duduk di bangku SMP yang awalnya saya harap akan lebih baik, tetapi justru tidak. Teman-teman saya memang tidak memanggil saya dengan sebutan ‘Tante’ tetapi mereka malah memanggil saya dengan sebutan “Black”. Disitu saya merasa sakit hati dan merasa malu bahkan pernah merasa tidak dianggap teman. Mungkin memang benar ada keluarga saya yang berkulit hitam, itu yang membuat saya suka merenung dalam hati kecil saya. Saya menjadi ragu untuk bergabung atau bergaul dengan teman-teman saya yang memiliki kulit lebih cerah dari saya.

### **Permasalahan Secara Sistematis “P”**

Keminderan yang saya miliki membuat saya tidak percaya diri atas apa yang saya kerjakan. Kenapa saya harus memiliki keminderan yang amat sangat dari

yang lain. Padahal saya ingin mempunyai keberanian ketika bergaul sama orang-orang dan pada teman yang selalu mengejek saya. Misalnya keberanian dalam menjawab apa yang mereka katakana. Saya juga mempunyai ketakutan, setiap saya di bentak sama temen kenapa saya tidak bisa melawannya, dan kenapa saya harus selalu diam...diam....diam.

Kemudian disaat saya mulai masuk di SMK saya sudah merasakan hal-hal yang buruk lagi bagi saya. Ternyata apa yang saya pikirkan kejadian dan saya hanya termenung dengan sendirinya. Sebenarnya saya ingin mempunyai keberanian saat masuk sini, malah kebalikannya saya tambah menjadi seorang yang begitu penakut.

Dari semua itu saya juga memiliki kekurangan, yaitu keadaan orang tua dan keadaan rumah yang tidak rukun dari saya SMP sampai sekarang ini. Saya sangat malu dengan keadaan itu semua, saya juga sedih melihat keadaanku sendiri. Terkadang saya sering membayangkan kapan saya memiliki orang tua yang rukun, damai dan kapan keinginan saya terpenuhi. Sejak itu saya sangat iri dengan keadaan atau keluarga teman-teman saya yang mempunyai orang tua yang rukun, damai, tidak seperti keluarga saya.

### **Permasalahan Secara Sistematis “SD”**

Bentuk tubuh saya kurang ideal, saya terlalu gemuk sehingga teman-teman saya sering menertawakan saya, apalagi dengan kulit saya yang hitam, saya

merasa kurang percaya diri pada saat main dengan teman-teman saya, karena kebanyakan teman-teman saya berkulit putih dan mereka juga cocok memakai baju apa saja yang mereka senangi, berbeda dengan saya, mau main sama teman-teman saja harus menyesuaikan baju dengan warna kulit saya.

Teman-teman saya juga sering membedakan kalau berteman, kebanyakan orang sering memilih berteman dengan orang yang cantik dengan alasan kalau main nggak malu-maluin. Dari kecil sampai sekarang saya merasa nggak PD dengan kulit hitam, dan sering sakit hati karena omongan teman-teman saya.

Saya memang di keluarga yang tidak mampu, jadi saya juga kurang percaya diri jika berteman dengan orang yang berada. Dengan keadaan yang seperti ini saya sering di kucilkan oleh teman saya. Keliatan dari teman saya tidak suka dengan saya seperti contohnya “jika teman-teman saya bermain saya tidak diajak dengan alasan, saya pasti tidak punya uang, itu yang selalu di ucapkan teman saya”. Saya dikelas juga sering dibilang bodoh, dan teman-teman saya sering meremehkan saya. Saya sering menjadi bahan ketertawaan mereka jika saya tidak bisa mengerjakan sesuatu.

Saya baru pindahan jadi saya belum bisa terlalu akrab dengan orang-orang yang ada di desa. Tapi pernah saya mengikuti organisasi di desa, tetapi tanggapan mereka sangat tidak menyenangkan. Contohnya ketika bulan puasa saya menjadi

pengurus masjid, tetapi ada yang tidak suka dengan saya lalu dibilang”itu kan masih anak baru, kenapa udah jadi pengurus, sedangkan kita-kita yang sudah lama tinggal disini nggak dijadiin pengurus. Itu hal yang sampai saat ini bikin saya malas ikut organisasi dan membuat saya tidak percaya diri dalam berinteraksi dengan masyarakat.

### **Permasalahan Secara Sistematis “RA”**

Bentuk fisik saya yang kurang menarik dan tubuh saya yang begitu kurang kurus.hheee.... tetapi lama kelamaan rasa tersebut hilang. Yang saya harapkan, kenapa rasa itu juga tidak hilang semua dan tubuh saya juga tetap seperti ini...

Wajah saya tidak begitu cantik seperti teman-teman. Tetapi saya juga tetap bersyukur karena Tuhan memberikan saya wajah yang normal dan itulah wajah yang terbaik buat saya. Akan tetapi karena badan saya yang begitu agak gemuk dapat membuat saya tidak percaya diri dalam berpakaian. Tidak sama dengan teman-teman yang punya badan kurus.

Saya merasa kurang pintar dibandingkan dengan teman saya yang lebih pintar. Kadang saya itu merasasakit hati karena mungkin menurut saya kayak disinggung, tetapi ini mungkin Cuma perasaan saja. Dulu saya itu tidak suka bergaul dengan teman saya yang saya rasa lebih dari saya. Karena kalau saya bergaul saya akan merasa minder dengan keadaan saya. Saya malu berbicara karena tidak berani berbicara di depan kelompok, takut salah.

Kehidupanku saat aku menduduki SD itu sangat tidak enak menurutku. Karena saya mempunyai teman yang selalu menjelek-jelekkan keadaan ekonomi saya. Saya sering di ejek temen-temen saya, tetapi saya hanya bisa diam walaupun kadang menyakitkan. Sejak itu saya tidak berani kalau untuk berteman dengan teman saya yang selalu tidak suka dengan apa yang saya punya. Hingga orang tuaku datang ke sekolah untuk mengatakan kepada temanku itu. Tapi lama-kelamaan juga agak baikan, sudah agak baikan dari sebelumnya.

### **Pengalaman Positif “MR”**

Kekurangan yang mungkin saya miliki bisa di jadikan sebagai acuan untuk diri saya agar memperbaiki atau menutup kekurangan yang saya miliki dengan kelebihan yang saya miliki. Saya yakin semua manusia itu tidak ada yang sempurna, masing-masing orang pasti memiliki kekurangan dan kelebihan sendiri-sendiri. Dengan masukan-masukan dari orang-orang terdekat saya, saya juga dapat berubah tidak menjadi anak yang sangat pemalu. Serta dengan masukan-masukan dari orang tua saya, nilai-nilai kelulusan saya waktu SMP juga tidak begitu mengecewakan. Ada kalanya kita mendengarkan omongan orang lain, tetapi ada kalanya juga kita tidak mendengarkan orang lain. Jika omongan itu positif, bisa kita jadikan motivasi untuk kita tetapi jika omongan itu negative, kita tidak usah mendengarkan apa yang mereka omongin tentang kita.

### **Pengalaman Positif ‘NM’**

Hidup itu indah, ketika benar-benar dinikmati dan digunakan secara benar (untuk hal positif). Semua ini memang bisa saya rasakan. Usia saya memang lebih muda dibandingkan teman-teman yang lain. Saya bangga mempunyai usia muda yang bisa mengikuti pola pikir teman-teman saya yang jauh lebih tua.

Saya juga bangga pada usia 15<sup>th</sup> bisa mengenal dunia yang begitu luas, usia yang muda ini akan saya gunakan untuk hal-hal yang berguna bagi kehidupan saya, agar kedepannya nanti bisa mempunyai sesuatu yang saya inginkan.

### **Pengalaman Positif ‘P’**

“Keminderanku adalah keberanianku, kekurangan ku adalah kelebihanku”. Disaat saya sudah kelas 2 SMK saya merasa lebih berani di bandingkan pada saat saya kelas 1 SMK. Saya sudah mulai berani bertanya walaupun terkadang saya di cuekin, tetapi saya tetap berfikir positif. Saya selalu berdoa agar saya di beri jalan untuk melalui masalah yang saya hadapi saat ini. Dan pelan-pelan semua keinginan saya sudah terkabul dan masalah saya sudah terlewati.

Saya yakin dengan kekurangan saya dan juga keluarga saya selalu berfikir bahwa setiap masalah itu akan ada jawabanya dan manfaat yang bisa diambil. Saya tetap akan berterima kasih kepada orang tua saya yang telah merawat saya sampai sekarang ini. Dan bersyukur dengan apa yang saya miliki saat ini. Saya juga yakin dari semua itu pasti ada hikmahnya.

### **Pengalaman Positif “SD”**

Dengan semua kekuranganku itu, tentunya di dalam diriku ada kelebihan yang mungkin nggak dimiliki oleh orang lain. Mungkin kekurangan membuat kita kurang percaya diri, tetapi asalkan kita yakin mengubah kekurangan kita itu, pasti bisa. Orang tua ku yang selalu menasehati ku untuk mensyukuri apa yang ada. Dan insyaallah kalau kita percaya diri kunci kesuksesan itu dapat kita raih.



## **LAMPIRAN 7.**

## Lampiran 7. Hasil Observasi

### Hasil Observasi Siklus I

No.	Aspek yang diobservasi	Hasil Pengamatan
1.	Perencanaan	
	a. Perencanaan pelaksanaan <i>journal writing</i> b. Persiapan dari guru BK	<p>Saat perencanaan berjalan dengan lancar, sebelum kegiatan dimulai semua sudah disiapkan dan tidak ada hambatan.</p> <p>Guru BK sudah mendapatkan pemahaman yang jelas mengenai <i>journal writing</i> dan mendapatkan panduan dalam pelaksanaan tindakan.</p>
2.	Pelaksanaan	
	a. Suasana dan keadaan saat pelaksanaan <i>journal writing</i> b. Kesesuaian metode dan media pelatihan dengan tujuan dan materi dalam <i>journal writing</i>	<p>Suasana dalam kegiatan sangat kondusif dan tenang, sedangkan keadaan cuaca yang panas membuat siswa kurang konsentrasi, tetapi keseluruhan berjalan dengan baik.</p> <p>Dalam pelaksanaan tindakan semua sesuai dengan panduan yang peneliti buat. Materi yang diberikan sesuai dengan tujuan dari <i>journal writing</i> dan panduan pelaksanaan.</p>
	c. Respon dari peserta terhadap pelaksanaan <i>journal writing</i>	Respon siswa sangat antusias karena dalam kegiatan ini siswa merasa nyaman, dapat memahami satu sama lain dan siswa dapat mengungkapkan semua permasalahan yang selama ini disimpan rapat-rapat.
3.	Hasil Pelaksanaan	
	a. Keaktifan siswa dikelas	Keaktifan siswa dikelas sudah bisa dirasakan hal itu terlihat dari tanya jawab antara siswa dan guru.

	b. Pergaulan di sekolah	Siswa bergaul dengan siapa saja tanpa ada rasa malu dan minder hal itu terlihat baik di dalam kelas atau pun di luar kelas.
	c. Keberanian berpendapat	Keberanian siswa dalam berpendapat sudah ada perubahan tetapi siswa masih malu-malu dalam diskusi yang menceritakan permasalahannya.

### Hasil Observasi Siklus II

No.	Aspek yang diobservasi	Hasil Pengamatan
1.	Perencanaan	
	a. Perencanaan pelaksanaan <i>journal writing</i>	Pada perencanaan pelaksanaan pada siklus II sangat berjalan dengan matang karena sudah ada evaluasi dari yang sebelumnya.
	b. Persiapan dari guru BK	Persiapan guru BK pada siklus II sudah disiapkan dengan baik dengan menyiapkan stimulus pemutaran video dalam diskusi.
2.	Pelaksanaan	
	a. Suasana dan keadaan saat pelaksanaan <i>journal writing</i>	Suasan pelaksanaan pada siklus II berjalan lebih lancar dan keadaan ruangan yg sejuk sehingga siswa tidak kepanasan sehingga bisa berkonsentrasi.
	b. Kesesuaian metode dan media pelatihan dengan tujuan dan materi dalam <i>journal writing</i>	Dalam pelaksanaan pada siklus II semua sudah berjalan sesuai metode dan panduan yang peneliti siapkan dan tambahan pemutaran video.

	c. Respon dari peserta terhadap pelaksanaan <i>journal writing</i>	Respon dari siswa sangat antusias dalam mengikuti journal writing dan siswa benar-benar merubah pengalaman negatif ke pengalaman positif dari dalam dirinya.
3.	<p>Hasil Pelaksanaan</p> <p>a. Keaktifan siswa di dalam kelas</p> <p>b. Pergaulan di sekolah</p> <p>c. Keberanian dalam berpendapat</p>	<p>Pada kegiatan siklus ke II siswa lebih aktif dalam mengikuti arahan dari guru dan bertanya jawab dengan guru.</p> <p>Siswa dapat bergaul dengan teman-teman yang lain tanpa ada rasa sungkan atau malu-malu dan tidak ada kelompok dalam bergaul.</p> <p>Pada siklus ke II siswa lebih berani berpendapat dan tidak ada rasa malu dalam diskusi menceritakan permasalahannya dan semua siswa bisa mencerikan satu persatu.</p>

## **LAMPIRAN 8.**

Lampiran 8. Hasil Wawancara

Hasil Wawancara Pada HP

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana kepercayaan diri anda sebelum mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Sebelum mengikuti pelatihan saya merasa kurang percaya diri karena kekurangan yang saya miliki dan saya simpan rapat-rapat.
2.	Bagaimana kepercayaan diri anda saat mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Saat mengikuti pelatihan percaya diri saya masih saya anggap sedang-sedang saja.
3.	Bagaimana kepercayaan diri anda setelah mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Setelah mengikuti kegiatan ini, percaya diri saya merasa lebih bisa meningkatkan percaya diri saya (lebih plonkk!)
4.	Manfaat apa yang anda peroleh setelah mengikuti metode <i>journal writing</i> ?	Dari metode ini, saya dapat mengambil kesimpulan bahwa ketidak sempurnaan bukanlah menjadi masalah atau hambatan dalam hidup. Dan saya lebih bisa bagaimana mana cara mengatasi kepercayaan pada diri saya ini.

5.	Perubahan kepercayaan diri seperti apa yang anda rasakan setelah menggunakan <i>journal writing</i> ?	Perubahan percaya diri yang saya rasakan: “Saya merasa lebih PD, dan lebih bisa menerima kritikan-kritikan dari mereka-mereka yang sudah mengkritik saya”.
----	---	--

#### Hasil Wawancara Pada YN

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana kepercayaan diri anda sebelum mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Sebelum mengikuti pelatihan percaya diri saya masih kurang.
2.	Bagaimana kepercayaan diri anda saat mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Saat mengikuti pelatihan, “saya merasa lebih percaya diri dengan lingkungan masyarakat, dalam bergaul dan berkomunikasi”.
3.	Bagaimana kepercayaan diri anda setelah mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Setelah mengikuti pelatihan, “Saya lebih sangat percaya diri dalam berinteraksi dengan teman, masyarakat dll.
4.	Manfaat apa yang anda peroleh setelah mengikuti metode <i>journal writing</i> ?	Manfaat yang saya peroleh: a. Saya lebih percaya diri saat bergaul dan berkomunikasi dengan masyarakat

		b. Menambah pengetahuan, ilmu dan wawasan c. Saya lebih percaya diri
5.	Perubahan kepercayaan diri seperti apa yang anda rasakan setelah menggunakan <i>journal writing</i> ?	a. Ketika berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan saya merasa lebih PD b. Lebih bisa mengawali pembicaraan c. Ketika presentasi lebih bisa percaya diri dan tidak grogi

#### Hasil Wawancara Pada DP

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana kepercayaan diri anda sebelum mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Sebelum saya mengikuti pelatihan ini, saya tidak mempunyai motivasi untuk melakukan sesuatu untuk diri saya
2.	Bagaimana kepercayaan diri anda saat mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Saat mengikuti pelatihan saya mencoba untuk merubah rasa percaya diri saya dengan orang lain.
3.	Bagaimana kepercayaan diri anda setelah mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Setelah mengikuti kegiatan ini, saya mempunyai motivasi dan saya berfikir itu semua adalah masa lalu. Saya mulai berubah sedikit demi sedikit.



4.	Manfaat apa yang anda peroleh setelah mengikuti metode <i>journal writing</i> ?	Dari metode ini, saya lebih bisa menghargai dengan apa yang saya miliki dan saya akan mencoba untuk memperbaikinya.
5.	Perubahan kepercayaan diri seperti apa yang anda rasakan setelah menggunakan <i>journal writing</i> ?	Perubahan percaya diri yang saya rasakan: “Saya merasa lebih PD, dan saya akan selalu meningkatkannya”.

#### Hasil Wawancara Pada RA

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana kepercayaan diri anda sebelum mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Sebelum mengikuti pelatihan saya merasa kurang percaya diri.
2.	Bagaimana kepercayaan diri anda saat mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Saat mengikuti pelatihan saya menjadi lebih baik, dan ada motivasi-motivasi yang dapat saya ambil dari kegiatan ini.
3.	Bagaimana kepercayaan diri anda setelah mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Setelah mengikuti kegiatan ini, kepercayaan diri saya bertambah, dan ada perubahan dalam diri saya.
4.	Manfaat apa yang anda	Dari metode ini, saya mendapatkan

	peroleh setelah mengikuti metode <i>journal writing</i> ?	pengalaman-pengalaman teman saya yang dapat membuat saya untuk mensyukuri kehidupan saya dan ingin menjadikan hidup saya menjadi lebih baik.
5.	Perubahan kepercayaan diri seperti apa yang anda rasakan setelah menggunakan <i>journal writing</i> ?	Perubahan percaya diri yang saya rasakan: “Saya merasa lebih percaya diri dari pada sebelum-sebelumnya”.

#### Hasil Wawancara Pada NM

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana kepercayaan diri anda sebelum mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Sebelum mengikuti pelatihan saya merasa percaya diri saya masih down.
2.	Bagaimana kepercayaan diri anda saat mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Kepercayaan diri saya ketika mengikuti <i>journal writing</i> sedikit lebih percaya diri.
3.	Bagaimana kepercayaan diri anda setelah mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> ?	Setelah mengikuti pelatihan <i>journal writing</i> kepercayaan diri saya yang awalnya bertambah sedikit-sedikit, lama kelamaan saya bisa percaya diri

4.	Manfaat apa yang anda peroleh setelah mengikuti metode <i>journal writing</i> ?	Dari metode ini, saya lebih bisa percaya diri.  Dan saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki
5.	Perubahan kepercayaan diri seperti apa yang anda rasakan setelah menggunakan <i>journal writing</i> ?	Perubahan percaya diri yang saya rasakan:  “kepercayaan diri saya sekarang lebih bisa mengapresiasi kepercayaan diri saya terhadap orang lain (Tampil PD)”.

### Hasil Wawancara Siklus II

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan Anda sebagai pelaku <i>bullying</i> ?	Pada awalnya saya merasa bangga menjadi pelaku <i>bullying</i> karena senang dan puas bisa mengejek teman, namun setelah mengikuti sosiodrama ini saya menjadi sadar bahwa itu perbuatan tidak baik dan sangat merugikan untuk teman saya.
2.	Bagaimana perasaan Anda sebagai korban <i>bullying</i> ?	Tentunya sebagai korban jika ada teman mengejek saya sangat sedih dan ingin menangis akan tetapi saya lebih baik untuk sabar dan tidak akan membalasnya. Saya tahu jika saya membalas perbuatan teman kepada saya akan berantem dan menjadi masalah.
3.	Manfaat apa yang Anda peroleh setelah mengikuti sosiodrama?	Bisa merasakan sakitnya jika menjadi korban <i>bullying</i> dan saya akan merubah perilaku yang tidak baik menjadi lebih baik.
4.	Perubahan apa yang Anda rasakan setelah mengikuti sosiodrama?	Saya bisa sadar dan akan merubah perilaku, serta tidak melakukan <i>bullying</i> walaupun saya melakukan itu saya akan langsung minta maaf kepada teman biar tidak ada rasa balas dendam kepada teman saya dan tentunya saya tidak ingin mencari musuh kepada orang lain.

## **LAMPIRAN 9.**

### Lampiran 9. Hasil Skala Percaya Diri Pra-tindakan

### Hasil Skala Percaya Diri Pra-tindakan

No	Nama	JK	Umur	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	jumlah		%			
2	Andriyani WD	P	17	PM 2	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	14	15	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3		102	Sedang	62.2%	Tidak	
4	Astri Yuni	P	16	PM 2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3		101	Sedang	61.6%	Tidak	
5	Deka Wahyu K	P	16	PM 2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	3		80	Rendah	48.8%	Tidak	
7	Dewi Kumala S	P	16	PM 2	2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	3	1	3	2	1	1	1	3	1	2		79	Rendah	48.2%	Tidak	
8	Dewi Puspita	P	16	PM 2	3	3	4	3	2	3	1	1	3	1	3	3	2	4	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3		109	Sedang	66.5%	Tidak
9	Dyan Fidyawati	P	16	PM 2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3		119	Sedang	72.6%	Tidak	
13	Gita Saraswati	P	17	PM 2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	2	3	3	1	3	3	3	3		79	Rendah	48.2%	Tidak	
14	Hari Puspitasari	P	15	PM 2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3		107	Sedang	65.2%	Tidak	
17	Marviana Rahayu	P	17	PM 2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3		120	Sedang	73.2%	Tidak		
19	Nurul Mubarakah	P	15	PM 2	2	2	2	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2		81	Rendah	49.4%	Tidak	
20	Pujiati	P	17	PM 2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1		80	Rendah	48.8%	Tidak	
23	Riska Aryani	P	17	PM 2	3	3	3	3	3	2	1	2	4	4	3	2	2	3	3	1	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3		115	Sedang	70.1%	Tidak	
25	Silvi Dwi P	P	17	PM 2	4	1	4	2	4	4	2	4	3	3	2	1	3	4	3	2	4	4	2	1	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3		120	Sedang	73.2%	Tidak	
29	Tri Astuti	P	16	PM 2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3		118	Sedang	72.0%	Tidak	
30	Yeni Nur Sabana	P	16	PM 2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	3	3	1	3	1	2	2	3	3	2	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	1	1	1	1	2	3	2		80	Rendah	48.8%	Tidak	

60.57%

Lulus	0	0.00
-------	---	------

Tidak	30	100.00
-------	----	--------

MIN 41

MAX 164

M	102.5
---	-------

SD 20.5

Rendah	<	6 40.00
--------	---	---------

Sedang	82 -	9 60.00
--------	------	---------

Tinggi > 0 0.00

15 100.00

### Hasil Skala Percaya Diri Siklus I

No	Nama	JK	Umur	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	jumlah	%	
1	Andriyani W D	P	17	PM 2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	126	76.8%	Lulus
2	Astri Yuni	P	16	PM 2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	114	69.5%	Tidak
3	Deka Wahyu K	P	16	PM 2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	124	75.6%	Lulus
4	Dewi Kumala S	P	16	PM 2	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	1	1	3	1	2	105	64.0%	Tidak	
5	Dewi Puspita	P	16	PM 2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	126	76.8%	Lulus
6	Dyan Fidyawati	P	16	PM 2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	125	76.2%	Lulus
7	Gita Saraswati	P	17	PM 2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	3	4	2	3	3	1	3	3	3	3	102	62.2%	Tidak
8	Hari Puspitasari	P	15	PM 2	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	126	76.8%	Lulus
9	Marviana Rahayu	P	17	PM 2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	126	76.8%	Lulus
10	Nurul Mubarakah	P	15	PM 2	4	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	4	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	124	75.6%	Lulus
11	Pujiati	P	17	PM 2	3	2	3	3	4	2	4	4	2	4	2	3	2	2	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	124	75.6%	Lulus
12	Riska Aryani	P	17	PM 2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	125	76.2%	Lulus
13	Silvi Dwi P	P	17	PM 2	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	2	1	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	124	75.6%	Lulus
14	Tri Astuti	P	16	PM 2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	120	73.2%	Tidak
15	Yeni Nur Sabana	P	16	PM 2	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	124	75.6%	Lulus
																																													73.8%			

Lulus 11 73.33

Hasil Percaya Diri Siklus II

No	Nama	JK	Umur	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	jumlah	%		
1	Andriyani W D	P	17	PM 2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	137	83.5%	Lulus	
2	Astri Yuni	P	16	PM 2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	134	81.7%	Lulus	
3	Deka Wahyu K	P	16	PM 2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	135	82.3%	Lulus	
4	Dewi Kumala S	P	16	PM 2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	138	84.1%	Lulus
5	Dewi Puspita	P	16	PM 2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	128	78.0%	Lulus	
6	Dyan Fidyawati	P	16	PM 2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	128	78.0%	Lulus
7	Gita Saraswati	P	17	PM 2	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	139	84.8%	Lulus
8	Hari Puspitasari	P	15	PM 2	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	133	81.1%	Lulus
9	Marviana Rahayu	P	17	PM 2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	131	79.9%	Lulus
10	Nurul Mubarakah	P	15	PM 2	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	135	82.3%	Lulus
11	Pujiati	P	17	PM 2	3	2	3	3	4	2	4	4	2	4	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	128	78.0%	Lulus	
12	Riska Aryani	P	17	PM 2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	131	79.9%	Lulus
13	Silvi Dwi P	P	17	PM 2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	142	86.6%	Lulus	
14	Tri Astuti	P	16	PM 2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	135	82.3%	Lulus
15	Yeni Nur Sabana	P	16	PM 2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	136	82.9%	Lulus
																																													81.7%				

Lulus 15 100.00  
Tidak 0 0.00



## **LAMPIRAN 10.**

## Lampiran 10. Dokumentasi



### 1. Siswa Antusias Menulis Aspek Fisik



### 2. Siswa Antusias Menulis Aspek Non Fisik



3. Siswa Menulis Masalah Keluarga dan Masyarakat



4. Siswa Menyusun Secara Sistematis





5. Siswa Antusias dalam Mengubah Pengalaman Positif



6. Suasana Siswa dan Guru Antusias dalam Diskusi

## **Lampiran 11.**



Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

Alamat : Karangmalang, Yogyakarta 55281  
Telp.(0274) 586168 Hunting, Fax.(0274) 540611; Dekan Telp. (0274) 520094  
Telp.(0274) 586168 Psw. (221, 223, 224, 295,344, 345, 366, 368,369, 401, 402, 403, 417)  
E-mail: [humas\\_fip@uny.ac.id](mailto:humas_fip@uny.ac.id) Home Page: <http://fip.uny.ac.id>



Certificate No. QSC 00687

No. : 7092 /UN34.11/PL/2012  
Lamp. : 1 (satu) Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda Provinsi DIY  
Kepatihan Danurejan  
Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Argo Yulan Indrajat  
NIM : 08104244034  
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling /PPB  
Alamat : Klebengan Blok E CT 8 No.11

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan ijin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi  
Lokasi : SMK N 1 Depok  
Subyek : Siswa kelas XI  
Obyek : Percaya diri  
Waktu : Oktober-Desember 2012  
Judul : Peningkatan percaya diri melalui metode Journal Writing pada siswa kelas XI SMK N 1 Depok

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.



Yogyakarta, 24 Oktober 2012

Dekan,

Dr. Haryanto, M.Pd.

NIP 19600902 198702 1 001

Tembusan Yth:

1. Rektor (sebagai laporan)
  2. Wakil Dekan I FIP
  3. Ketua Jurusan PPB FIP
  4. Kabag TU
  5. Kasubbag Pendidikan FIP
  6. Mahasiswa yang bersangkutan
- Universitas Negeri Yogyakarta





**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/8559/V/10/2012

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Pendidikan UNY Nomor : 7092/UN.34.11/PL/2012  
Tanggal : 24 Oktober 2012 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : ARGO YULAN INDRAJAT NIP/NIM : 08104244034  
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta  
Judul : PENINGKATAN PERCAYA DIRI MELALUI METODE JOURNAL WRITING PADA SISWA KELAS XI SMK N 1 DEPOK  
Lokasi : - Kec. DEPOK, Kota/Kab. SLEMAN  
Waktu : 25 Oktober 2012 s/d 25 Januari 2013

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal 25 Oktober 2012  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman c/q Ka. Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Pendidikan UNY
5. Yang Bersangkutan







PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800  
Website: slebankab.go.id, E-mail : bappeda@slebankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Bappeda / 2887 / 2012

**TENTANG  
PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.  
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor : 070/8559/V/10/2012 Tanggal : 25 Oktober 2012  
Hal : Izin Penelitian

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : ARGO YULAN INDRAJAT  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 08104244034  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Kampus Karangmalang Yogyakarta  
Alamat Rumah : Klebengan CT VIII Blok G No. 11  
No. Telp / HP : 08179879211  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**PENINGKATAN PERCAYA DIRI MELALUI METODE JOURNAL WRITING PADA SISWA KELAS XI SMK N 1 DEPOK**  
Lokasi : SMK Negeri 1 Depok  
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 25 Oktober 2012 s/d 25 Januari 2013

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. *Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 29 Oktober 2012

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi



Dra. SUCI IRIANI SINURAYA, M.Si, M.M

Pembina, IV/a

NIP 19630112 198903 2 003

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Depok
6. Ka. SMK Negeri 1 Depok
7. Dekan FIP-UNY
8. Yang Bersangkutan